

BERKAH BANDENG, PENGOLAHAN IKAN BANDENG UNTUK KESEJAHTERAAN JEMAAT MASJID AL-A'LA, RT.19 KELURAHAN PAMUSIAN, TARAKAN

Nurul Hidayat¹, Fitrah Aulia², Windi Puspita Anggraini³, Hafizhah⁴, Sahrul Ramadan⁵, Zaskiya Khairunnisah⁶, Sanita⁷, Handika saputra⁸
nurul.hidayat8910@gmail.com¹, aulia.fitrah3@gmail.com²
Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Ikan Bandeng, disebut juga bangos atau chanos chanos, adalah ikan hidup di perairan hangat di sekitar pulau-pulau di Indo-Pasifik. Ikan Bandeng mengandung sejumlah nutrisi penting, seperti protein hewani, zat besi, kalium, seng, vitamin B-kompleks, selenium, lemak dan kalori yang signifikan. Program pengolahan ikan bandeng berupa rice bowl bandeng suwir kepada jemaat Masjid Al-A'la Rt.19 Kelurahan Pamusian Kota Tarakan, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan dan rasa syukur antar sesama. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan di Masjid Al-A'la RT.19, Kelurahan Pamusian, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 27 September 2024 pukul 08:00-13.00 WITA. Dimana pengolahannya dilakukan dikediaman saudara Handika oleh kelompok 1 yang beranggotakan Handika Saputra, Sahrul Ramadan, Hafizhah, Zaskiya Khairunnisah, Sanita, Windy Puspita Anggraini, Fitrah Aulia, dan dibantu oleh saudara Agus Gunawan. Pengabdian ini bertujuan dapat meningkatkan kesejahteraan dan rasa syukur antar sesama jemaat Masjid.

Kata Kunci: Ikan Bandeng, Rice Bowl, Suwir, Jemaat Masjid, Pamusian.

ABSTRACT

Milkfish, also called bangos or chanos chanos, is a fish that lives in the warm waters around the islands of the Indo-Pacific. Milkfish contains a number of important nutrients, such as animal protein, iron, potassium, zinc, B-complex vitamins, selenium, fat and significant calories. The milkfish processing program in the form of shredded milkfish rice bowls to the congregation of the Al-A'la Mosque Rt.19 Pamusian Village, Tarakan City, is expected to improve the welfare and gratitude of others. This service activity was carried out at the Al-A'la Mosque RT.19, Pamusian Village, Tarakan City, North Kalimantan Province on September 27, 2024 at 08:00-13.00 WITA. Where the processing was carried out at the residence of Handika's brother by group 1 consisting of Handika Saputra, Sahrul Ramadan, Hafizhah, Zaskiya Khairunnisah, Sanita, Windy Puspita Anggraini, Fitrah Aulia, and assisted by Agus Gunawan. This service aims to improve the welfare and gratitude of fellow mosque congregations.

Keywords: Milkfish, Rice Bowl, Shredding, Mosque Congregation, Pamusian.

PENDAHULUAN

Ikan bandeng atau dalam bahasa latin biasa disebut *Chanos chanos* adalah ikan pangan populer di Asia Tenggara dan Oseania. Ikan ini hidup di Samudra Hindia dan Samudra Pasifik dan cenderung berkawan di sekitar pesisir dan pulau-pulau dengan terumbu karang. Ikan Bandeng yang muda dan baru menetas hidup di laut selama 2–3 minggu, lalu berpindah ke rawa-rawa bakau berair payau, dan kadang kala danau-danau berair asin. Secara umum ikan adalah hewan vertebrata yang berdarah dingin. Pergerakan dan keseimbangannya menggunakan sirip dan bernafas menggunakan insang. Ikan dan segala aspek-aspek yang berhubungan dengan ikan adalah ichtyologi (leven, 2009).

Ada beberapa metode dalam pembudidayaan ikan bandeng, yaitu dengan metode tradisional, progresif, modular dan metode penebaran ganda. Namun, kesamaan dari metode tersebut adalah polanya, yaitu dimulai dari pemilihan lokasi, persiapan tambak,

penebaran benih, perawatan dan pemeliharaan, pengendalian hama dan penyakit, pemberian pakan tambahan serta mempertahankan kualitas air. Bandeng termasuk ikan yang sangat mudah dibudidayakan. Meskipun bandeng termasuk ikan laut, bandeng juga bisa hidup di air payau bahkan air tawar. Hal itu karena bandeng memiliki kemampuan dalam menghadapi perubahan kadar garam (salinitas) yang sangat besar (euryhaline) sehingga membuatnya mudah dibudidayakan.

Di Asia Tenggara, ikan bandeng atau ikan pangan ini merupakan salah satu spesies yang sangat populer. Meski memiliki cita rasa yang spesifik dan banyak digemari, namun ikan bandeng mempunyai kelemahan yaitu terdapatnya duri-duri yang banyak yang tersebar diseluruh daging. Selama ini, untuk menikmati bandeng tanpa terganggu duri dengan cara dipresto. Namun cara lain untuk menghilangkan duri-duri bandeng adalah dengan dicabuti satu persatu. Untuk memasak ikan bandeng agar tidak amis, penting untuk menggunakan teknik yang berbeda-beda. Ikan bandeng dapat dipanggang, digoreng, atau ditumis. Biasanya ikan bandeng di presto dengan alas daun pisang baru kemudian digoreng supaya garing.

Ikan bandeng memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu memiliki sumber protein yang baik, meningkatkan kekebalan tubuh, kaya asam lemak omega 3, menjaga daya tahan tubuh, merawat tulang dan gigi, menyehatkan kulit, mencegah risiko anemia, dan membantu mengatasi stres, serta sebagai sumber vitamin B kompleks. Selain itu, kandungan nutrisi yang dimiliki ikan bandeng baik untuk mencukupkan kebutuhan harian. Dalam setiap 100 gram daging ikan bandeng, dapat ditemukan energi sebesar 129 kkal, protein sebanyak 20 gram, lemak sebanyak 4,8 gram, kalsium 20 mg, fosfor 150 mg, vitamin A sebesar 140 IU, dan vitamin B1 sebanyak 0,05mg (Saparinto, 2009)

Kegiatan pengabdian merupakan pelaksanaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni budaya langsung pada masyarakat secara kelembagaan. Manfaat pengabdian yaitu meningkatkan kepedulian sosial, mengembangkan soft skill dalam berkomunikasi, memperbanyak relasi, belajar hal baru. Maka dari itu kami kelompok 1 melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “Berkah Bandeng: Pengolahan Ikan Bandeng Untuk Kesejahteraan Jemaat Masjid Al- A’la RT.19 Kelurahan Pamusian, Tarakan” dengan membuat Rice Bowl Bandeng Suwir.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Pamusian, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 23 September 2024 pukul 08:00-13:00 WITA. Kegiatan dilakukan di Masjid Al-A’la dengan diikuti jemaat Masjid Al-A’la RT 19 Kelurahan Pamusian.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pemberdayaan dan dokumentasi. Pemberdayaan dilakukan dengan pemberian rice bowl setelah jemaat Masjid Shalat Jumat. Pemberian dilakukan oleh saudara Handika Saputra dan Sahrul Ramadhan. Manfaat dari pemberdayaan yang di harapkan dapat meningkatkan kesejahteraan jemaat masjid Al-A’la.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu membeli bahan, mengolah ikan bandeng, pembagian ricebowl, dan foto bersama. Kegiatan diawali dengan membeli bahan oleh Windy, Sahrul, dan Fitrah di pasar Tenguyun Bompanjang. Praktek dilakukan oleh kelompok 1 dan dibantu oleh Agus yang tinggal bersama Handika di kontrakan tersebut. Setelah ricebowl selesai di kemas, kegiatan dijeda dikarenakan harus sholat jumat terlebih dahulu. Ketika sholat jumat sudah berakhir barulah ricebowl tersebut dibagikan kepada jemaat masjid al-A’la. Setelah dibagi,

kegiatan ditutup dengan foto bersama dan mengucapkan hamdalah.

Kegiatan ini secara keseluruhan dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai sebuah tim/kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini terdapat beberapa jemaat masjid dan bapak-bapak yang merupakan pengurus masjid Al-A'la yaitu Pak Jumali dan Pak Muksin, dan dilaksanakan oleh 1 dosen pengampu dan 7 mahasiswa pada kegiatan pengabdian ini.

Dari kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini Sebagian besar sangat antusias, sehingga semua makanan dengan porsi besar yang di bagikan habis dan tersalurkan sesuai dengan tujuan kegiatan. Penyaluran sedekah melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengolah hasil laut menjadi olahan makanan dengan jenis bandeng suwir ini juga memberikan edukasi lebih kepada warga setempat bahwa ikan bandeng dapat memiliki nilai jual yang lebih tinggi dan peminatnya lebih banyak saat diolah menjadi ikan bandeng suwir. Ikan bandeng suwir ini bisa menjadi salah satu ide untuk dijadikan usaha kecil-kecilan bagi ibu rumah tangga, di dukung dengan kondisi wilayah Tarakan yang terkenal sebagai budidaya ikan bandeng

KESIMPULAN

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan rasa syukur sesama jemaah masjid melalui program pengolahan bandeng, memberikan rice bowl bandeng suwir kepada jemaah Masjid Al-A'la. Acara berlangsung di Masjid Al-A'la di Desa Pamusian, Kota Tarakan, dengan pengolahan dilakukan di kediaman saudara Handika oleh sekelompok individu tertentu.

Bandeng, juga dikenal sebagai bangos atau chanos chanos, adalah ikan yang ditemukan di perairan hangat di sekitar pulau-pulau Indo-Pasifik dan mengandung nutrisi penting seperti protein hewani, zat besi, kalium, seng, vitamin B-kompleks, selenium, lemak, dan kalori yang signifikan. Kegiatan tersebut melibatkan pemberdayaan dan dokumentasi, dengan pembagian mangkuk nasi kepada jemaat dan penggunaan kamera ponsel untuk dokumentasi.

DAFTAR PUSTAKA

- (2021) Kenal Lebih Dekat Ikan bandeng Yang Lezat. Available at: <https://bbppkupang.bppsdp.pertanian.go.id/blog/kenal-lebih-dekat-ikan-bandeng-yang-lezat>
- AdminWeb et al. (2015) Pembuatan bandeng Tanpa duri, BisnisUKM. Available at: <https://bisnisukm.com/pembuatan-bandeng-tanpa-duri.html>
- Bandeng (2024) Wikipedia. Available at: <https://id.wikipedia.org/wiki/Bandeng>
- berkata, L. et al. (2021) Ikan bandeng Presto Gurih Dan Lezat - Resep, ResepKoki. Available at: <https://resepkoki.id/resep/resep-ikan-bandeng-presto/>.
- by admin, P. (2023) 4 manfaat kegiatan pengabdian Masyarakat Bagi Mahasiswa, Bentara Campus. Available at: <https://bentaracampus.ac.id/4-manfaat-kegiatan-pengabdian-masyarakat-bagi-mahasiswa/>
- Gery Purnomo, S.Pi. (2020) Ikan bandeng; Klasifikasi, Morfologi, habitat DLL, Melek Perikanan. Available at: <https://www.melekperikanan.com/2020/04/mengenal-ikan-bandeng.html>.
- Halodoc, R. (2023) 13 Manfaat Ikan bandeng untuk Kesehatan Yang penting diketahui, halodoc. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/13-manfaat-ikan-bandeng-untuk->

- kesehatan-yang-penting-diketahui
- IDN Times and Rosa, A. (2023) 5 tips Memasak Ikan bandeng Biar Gak Bau Amis, IDN Times. Available at: <https://www.idntimes.com/food/recipe/amelia-rosa/tips-memasak-ikan-bandeng-biar-gak-bau-amis-c1c2>.
- Manfaat Ikan bandeng bagi tubuh (2022) Alodokter. Available at: <https://www.alodokter.com/di-balik-rasanya-yang-nikmat-inilah-7-manfaat-ikan-bandeng-bagi-tubuh>.
- Media Mahasiswa Indonesia (2024) Menjelajahi makna Pengabdian Masyarakat Dengan Memahami Peran, Tantangan, Dan Dampaknya Pada Masyarakat, Media Mahasiswa Indonesia. Available at: <https://mahasiswaindonesia.id/menjelajahi-makna-pengabdian-masyarakat-dengan-memahami-peran-tantangan-dan-dampaknya-pada-masyarakat/>
- Mengenal Ikan bandeng, Salah Satu Komoditas Unggulan Budidaya Ikan (2024) De Heus Indonesia. Available at: <https://www.deheus.id/cari/berita-dan-artikel/mengenal-ikan-bandeng-salah-satu-komoditas-unggulan-budidaya-ikan>
- Prakoso, A.A. and Engineer, I. (2024) Ikan bandeng - Taksonomi, Morfologi, Habitat, Sebaran, Jenis & Budidaya, RimbaKita.com - Informasi Kehutanan dan Lingkungan Hidup! Available at: <https://rimbakita.com/ikan-bandeng/>.
- Suliati, A. (2021) Ikan bandeng: Manfaat – Gizi Dan Tips Konsumsi, IDN Medis. Available at: <https://idnmedis.com/ikan-bandeng>.
- Vatria, B. (2013) Pengolahan Ikan bandeng (Chanos-Chanos) tanpa duri, Beranda. Available at: <http://repository.polnep.ac.id/xmlui/handle/123456789/107>.
- Yeyen (2021) Ketahui Jenis Dan Karakteristik Ikan bandeng!, Star Farm International. Available at: <https://starfarm.co.id/ketahui-jenis-dan-karakteristik-ikan-bandeng/>.

LAMPIRAN



Gambar 1. Banner Pengabdian



Gambar 2. Proses persiapan bahan



Gambar 3. Proses pemisahan duri bandeng



Gambar 4. Proses masak 1



Gambar 5. Proses masak 2



Gambar 6. Produk akhir



Gambar 7. Pembagian Rice Bowl



Gambar 8. Foto bersama pengurus masjid Al-A'la