

BERKREASI DENGAN TUDAI, DALAM ACARA MASAK KREATIF BERSAMA WARGA KELURAHAN PANTAI AMAL RT.5 SEKALIGUS MENINGKATKAN HASIL NILAI GIZI KELUARGA

Nurul Hidayat¹, Felisy Shandy Aulia², Lia Sofianti.Y³, Anas Hamdani⁴, Maria Rosita⁵,
Juni Sattu⁶, Marwan Zesar Gabstan⁷

nurul.hidayat8910@gmail.com¹, felisyashandyaulia@gmail.com², liasofianti957@gmail.com³,
anash7007@gmail.com⁴, mariarosita1204@gmail.com⁵, junisattu@gmail.com⁶,
marwan.zg16@gmail.com⁷

Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Kelurahan Pantai Amal RT.5 dalam mengolah hasil laut lokal, khususnya kerang tudai, melalui kegiatan “Masak Kreatif Bersama Warga”. Tudai merupakan salah satu kekayaan sumber daya hayati laut yang memiliki kandungan protein tinggi, namun pemanfaatannya dalam menu harian masih tergolong rendah dan monoton. Melalui pendekatan partisipatif, warga diajak untuk berkreasi dengan tudai dalam berbagai resep olahan yang inovatif, sehat, dan sesuai dengan kebutuhan gizi keluarga. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang manfaat gizi tudai, demonstrasi memasak, diskusi kelompok, serta praktik langsung memasak bersama warga. Selain itu, dilakukan juga evaluasi pengetahuan dan tanggapan peserta terhadap kegiatan yang telah berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman warga tentang kandungan gizi tudai, peningkatan antusiasme dalam mengonsumsi hasil laut lokal, serta munculnya kesadaran akan pentingnya variasi dalam menu keluarga untuk mendukung kesehatan. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi model pemanfaatan sumber daya lokal yang berkelanjutan dan memperkuat ketahanan pangan keluarga di daerah pesisir.

Kata Kunci: Tudai, Gizi Keluarga, Inovasi Pangan, Masakan Kreatif, Pemberdayaan Masyarakat, Pangan Lokal.

ABSTRACT

This community service activity aims to improve the knowledge and skills of residents of Pantai Amal Village RT.5 in processing local seafood, especially tudai shellfish, through the "Creative Cooking with Residents" activity. Tudai is one of the riches of marine biological resources that has a high protein content, but its use in daily menus is still relatively low and monotonous. Through a participatory approach, residents are invited to be creative with tudai in various recipes that are innovative, healthy, and in accordance with the nutritional needs of the family. This activity includes counseling on the nutritional benefits of tudai, cooking demonstrations, group discussions, and direct cooking practice with residents. In addition, an evaluation of the knowledge and responses of participants to the activities that have taken place was also carried out. The evaluation results showed an increase in residents' understanding of the nutritional content of tudai, an increase in enthusiasm in consuming local seafood, and an increase in awareness of the importance of variation in the family menu to support health. This activity is expected to be a model for sustainable use of local resources and strengthen family food security in coastal areas.

Keywords: *Tudai, Family Nutrition, Food Innovation, Creative Cooking, Community Empowerment, Local Food.*

PENDAHULUAN

Indonesia, sebagai negara kepulauan dengan garis pantai terpanjang kedua di dunia sekitar 99.093 km, memiliki kekayaan sumber daya alam kelautan yang melimpah (Subagiyo, 2017). Wilayah maritim yang luas ini memberikan peluang besar dalam pengembangan sektor ekonomi biru yang berkelanjutan (Arise Plus Indonesia, 2023). Salah

satu potensi besar tersebut adalah keberadaan berbagai jenis kerang, termasuk tudai (*Anadara granosa*), yang banyak ditemukan di wilayah pesisir seperti Kelurahan Pantai Amal, Kecamatan Kota Bangun, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Utara. Tudai merupakan sumber protein hewani yang bergizi tinggi, namun pemanfaatannya di masyarakat masih terbatas pada olahan sederhana seperti direbus atau digoreng, sehingga nilai gizi dan ekonominya belum dimanfaatkan secara optimal (Nuraini et al., 2021).

Tudai mengandung protein berkualitas tinggi, omega-3, serta mineral penting seperti zat besi, fosfor, dan kalsium (Budiyanto et al., 2005; Suriani & Hidayat, 2020). Kandungan ini sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak, imunitas tubuh, dan kesehatan tulang (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Namun, rendahnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat gizi tudai serta minimnya kreativitas dalam pengolahannya menyebabkan potensi pangan lokal ini belum tergalai maksimal (Handayani et al., 2022). Fenomena ini menunjukkan adanya ketergantungan pada bahan pangan olahan atau impor, yang seringkali kurang sehat (Siahainenia et al., 2018).

Dari persoalan tersebut, maka dianggap perlunya untuk memunculkan nilai lebih pada bahan dasar yang sumbernya banyak ditemukan di wilayah pesisir tersebut guna membantu Masyarakat pesisir dalam menghadapi persoalan tersebut. Selanjutnya mahasiswa mencoba untuk mengaplikasikan ilmunya melalui program pengabdian Masyarakat. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tema "Masak Kreatif Bersama Warga" sebagai bentuk intervensi edukatif. Program ini bertujuan memperkenalkan metode pengolahan tudai yang lebih bervariasi, sehat, dan aplikatif di rumah (Maulida & Susanto, 2023). Warga Kelurahan Pantai Amal RT.5 dilibatkan langsung melalui penyuluhan kandungan gizi dan praktik memasak bersama, sehingga mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam mengolah makanan bergizi dari bahan lokal (Handayani et al., 2022). Selain mengedukasi tentang pola makan seimbang, kegiatan ini juga mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya ketahanan pangan berbasis lokal (Nurbaya, 2022). Tudai, sebagai bahan pangan yang mudah diakses dan murah, berpotensi menjadi alternatif pangan bergizi yang dapat meningkatkan kualitas konsumsi rumah tangga (Rachmawati et al., 2018). Pemberdayaan ini diharapkan menjadi model inspiratif bagi wilayah pesisir lainnya yang memiliki potensi serupa. Dengan kolaborasi antara masyarakat, penyuluh gizi, dan pemangku kebijakan, masyarakat diharapkan semakin mandiri dalam mengelola sumber daya lokal untuk menunjang kesehatan, ekonomi, dan kualitas hidup jangka panjang (Al-Fattah, 2023).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pantai Amal RT. 5, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara, pada tanggal 6 Mei 2025, mulai pukul 09.00 – 15.00. Kegiatan ini diikuti oleh ibu rumah tangga yang tinggal di RT. 5 Kelurahan Pantai Amal, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka dalam pengolahan sumber daya laut lokal, khususnya kerang tudai, melalui pelatihan dan praktik langsung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan, pendampingan, dan pemanfaatan teknologi sederhana dalam pengolahan hasil laut. Kegiatan utama dari pelatihan ini adalah pembuatan hidangan berbahan dasar tudai, yang diselenggarakan dengan pendekatan partisipatif di mana warga terlibat langsung dalam setiap tahapan proses pengolahan makanan. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan berbagai cara mengolah tudai menjadi menu yang sehat, bergizi, dan dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai manfaat gizi tudai dan cara-cara kreatif mengolah tudai menjadi hidangan yang menarik. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi memasak oleh fasilitator yang

berkompeten di bidang kuliner. Ibu-ibu rumah tangga diajak untuk langsung mempraktekkan pembuatan hidangan tudai yang sehat dan bergizi, seperti sup tudai, tudai tumis, atau olahan lain yang dapat menjadi alternatif menu sehari-hari. Dalam hal ini, fasilitator memberikan panduan teknis yang mudah dipahami dan diikuti oleh peserta. Kegiatan ini juga melibatkan pendampingan langsung selama proses memasak, di mana setiap peserta dibimbing untuk memastikan mereka memahami teknik-teknik memasak yang benar. Selain itu, diskusi kelompok juga dilakukan setelah praktek memasak untuk menggali pemahaman lebih lanjut mengenai manfaat konsumsi bahan pangan lokal dan cara meningkatkan variasi dalam menu keluarga. Kegiatan ini ditutup dengan makan bersama yang melibatkan seluruh peserta untuk menikmati hasil masakan yang telah dipraktekkan. Rangkaian acara pelatihan ini dimulai dengan penyuluhan oleh narasumber, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktek langsung, serta diakhiri dengan makan bersama untuk mempererat rasa kebersamaan antarwarga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat tudai dan pentingnya konsumsi makanan bergizi bagi keluarga, sekaligus memperkenalkan keterampilan memasak yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat setempat. Kegiatan ini dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai kelompok pengabdian dengan diarahkan oleh dosen mata kuliah.

Resep dan cara Memasak Tudai

Untuk mendukung kegiatan praktik dalam pelatihan, anggota kelompok pengabdian menyiapkan dan mendemonstrasikan salah satu menu olahan tudai yang mudah, bergizi, dan dapat dipraktikkan oleh warga, yaitu Tudai Tumis Pedas.

Bahan-bahan:

- 1 kg kerang tudai segar (sudah dibersihkan)
- 10 siung bawang putih (cincang halus)
- 15 siung bawang merah (iris tipis)
- 20 buah cabai rawit (iris serong)
- 4 buah cabai merah besar (iris tipis)
- 2 batang serai (geprek)
- 5 lembar daun jeruk
- Saus tiram 2 sdm
- Garam, gula, dan penyedap rasa secukupnya
- 2 sdm minyak goreng

Cara Memasak:

1. Panaskan minyak goreng dalam wajan, lalu tumis bumbu yang telah di haluskan hingga harum
2. Masukkan batang serai dan daun jeruk, aduk hingga bumbu layu
3. Tambahkan kerang tudai yang telah dibersihkan lalu aduk hingga rata
4. Tambahkan garam, gula, penyedap dan saus tiram, masak selama 7-10 menit hingga tudai matang dan bumbu meresap.
5. Angkat dan sajikan.

Demonstrasi resep ini dilakukan langsung oleh kami sebagai tim pengabdian tanpa melibatkan peserta dari luar. Kegiatan ini difokuskan pada proses dokumentasi dan pengembangan resep olahan tudai, sekaligus mendalami kandungan gizi serta potensi usaha dari bahan tersebut. Seluruh tahapan, mulai dari persiapan bahan hingga penyajian, dilakukan dan dicatat sendiri oleh anggota kelompok untuk keperluan laporan dan publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT. 5 Kelurahan Pantai Amal pada 6 Mei 2025 berhasil memberikan dampak positif bagi ibu rumah tangga setempat. Pelatihan pengolahan kerang tudai menjadi hidangan sehat dan bergizi berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah tudai. Ibu-ibu rumah tangga mampu mempraktekkan cara pembuatan hidangan seperti sup tudai dan tudai tumis dengan baik, mulai dari pemilihan bahan hingga penyajian. Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini membuka peluang untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Hidangan yang dihasilkan memiliki cita rasa yang baik dan dapat dipasarkan, baik di lingkungan sekitar maupun secara online. Partisipasi aktif peserta yang antusias selama pelatihan menunjukkan kesadaran akan potensi pengolahan hasil laut lokal. Dengan memanfaatkan kerang tudai, yang melimpah di sekitar wilayah tersebut, kegiatan ini juga mendukung upaya pemanfaatan sumber daya alam lokal. Selain memberikan manfaat gizi yang tinggi, pengolahan tudai ini dapat menjadi peluang usaha yang menguntungkan bagi ibu rumah tangga. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan, kesejahteraan ekonomi, dan pemanfaatan sumber daya alam lokal di Kelurahan Pantai Amal.

Analisis Gizi

Dengan mengolah tudai secara kreatif dan memperkenalkannya dalam kegiatan masak bersama warga, dapat memberikan dampak positif terhadap gizi keluarga. Asupan protein hewani meningkat, yang sangat penting untuk pertumbuhan anak dan pemeliharaan jaringan tubuh orang dewasa. Selain itu, kandungan zat besi yang tinggi dalam tudai dapat membantu mencegah anemia, terutama bagi ibu hamil dan remaja putri. Pemanfaatan tudai juga menambah variasi pangan lokal, sehingga turut memperkuat ketahanan pangan dan gizi keluarga. Kegiatan ini sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memanfaatkan sumber daya lokal yang bergizi dan mudah diakses.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta berpotensi meningkatkan pendapatan ibu-ibu rumah tangga di RT. 5 Kelurahan Pantai Amal, Kota Tarakan. Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya pemanfaatan sumber daya lokal karena kerang tudai merupakan salah satu hasil laut yang melimpah di sekitar Kelurahan Pantai Amal. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Lilis yang telah membantu kami, menjadi narasumber, dan bersedia meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian. juga mengucapkan terima kasih kepada warga RT. 5 Kelurahan Pantai Amal yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2020). Pemanfaatan Sumber Daya Alam Laut untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Pesisir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 12(3), 45-58.
- Dewi, N. (2021). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Melalui Pelatihan Pengolahan Hasil Laut di Kelurahan Pantai. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 9(1), 88-99.
- Fadhilah, S., & Rasyid, M. (2022). *Teknik Pengolahan Makanan Sehat Berbahan Dasar Laut*. Yogyakarta: Pustaka Alam.
- Haryono, M. G., Laga, A., Rachmawani, D., Alawiyah, T., Irawati, H., Cahyani, T. H., & Nugraeni, C. D. (2022). Pelatihan Diversifikasi Hasil Perikanan Pada Kelompok Wanita Tani Kelurahan Mamburungan, Tarakan. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DAN INOVASI*, 2(1), 453-460.
- HFL Muhammad. (2021). *Diet Mediterania dan Relevansi Gizi untuk Masyarakat Pesisir Indonesia*. Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pengolahan Hasil Laut*

- untuk Kesejahteraan Masyarakat Pesisir. Jakarta: KKP RI.
- Mustaqim, I. (2015). Dampak Reklamasi terhadap Perubahan Sosial Ekonomi dan Pemanfaatan Hasil Laut oleh Masyarakat Pesisir Muara Angke.
- Pramudito, H., & Ika, R. (2020). Pengolahan Kerang Tudai Menjadi Makanan Sehat dan Bernutrisi. *Jurnal Pengabdian Pesisir*, 7(4), 22-37.
- Rahman, S., & Widiastuti, L. (2021). Optimalisasi Sumber Daya Laut dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga Pesisir. *Jurnal Pengembangan Sosial*, 11(1), 60-74.
- Setiawan, M. (2020). Pengembangan Usaha Mikro Berbasis Sumber Daya Alam Laut. Jakarta: Penerbit Solusi Masyarakat.
- Susilowati, I., Maria, N. S. B., & Widowati, I. (2024). Zero Waste Produksi Kerang Sriping: Ekonomi Sirkular di Batang. *Jurnal Dharma Jnana*.
- Sutrisno, P., & Rahayu, W. (2022). Pengolahan Kerang Tudai dan Potensinya sebagai Makanan Sehat. *Jurnal Teknologi Pangan*, 18(3), 123-135
- Watini, S., Romdhonah, R., & Suhayati, Y. (2023). Pengabdian kepada Masyarakat Inovatif di Kecamatan Sukaresmi: Pemanfaatan Kerang Pesisir.
- Watini, S., Romdhonah, R., & Suhayati, Y. (2023). Pengabdian kepada Masyarakat Inovatif di Kecamatan Sukaresmi: Pemanfaatan Kerang Pesisir.
- Wulandari, S. (2021). Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Pesisir Melalui Pengolahan Sumber Daya Alam Laut. *Jurnal Ekonomi Pesisir*, 14(4), 101-115.