

Olahan Pangan Sehat dari Ikan Gabus Giling dengan Ekstraksi Daun Kelor (Pempek Kelor) di Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu Palembang

by Sherly Desliyanah

Submission date: 12-Aug-2024 11:22AM (UTC+0700)

Submission ID: 2430806327

File name: Sejahtera_-_Volume_3,_No._4,_Oktober_2024_Hal_01-16.pdf (470.92K)

Word count: 4972

Character count: 30777



Olahan Pangan Sehat dari Ikan Gabus Giling dengan Ekstraksi Daun Kelor (Pempek Kelor) di Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu Palembang

Healthy Food Processing from Ground Snakehead Fish with Moringa Leaf Extraction (Pempek Moringa) in Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu Palembang

Sherly Desliyanah¹, Aryani Ningsih², Icut M Sakir³, Diah Putri Islamy⁴, Julia Tessa⁵,
Rahmalia Afriyani⁶

¹⁻⁵STISIPOL Candradimuka, Palembang, Indonesia

⁶STIKES Siti Khadijah, Palembang, Indonesia

Korespondensi Penulis : sherly_desliyanah@stisipolcandradimuka.ac.id

Article History:

Received: Juni 25, 2024;

Revised: Juli 27, 2024;

Accepted: Agustus 10, 2024;

Online Available : Agustus 12, 2024

Keywords: Snakehead Fish,
Moringa Leaves, Local Economy,
Sustainable Tourism

Abstract: Snakehead fish or *Ophiocephallus striatus* provides many benefits to the human body. Especially for children, pregnant women, and diabetics. There are many preparations that can be made using Snakehead Fish, one of which is Pempek. Pempek which is a typical food from the city of Palembang, in addition to containing a lot of protein and carbohydrates. It turns out that it can be a healthier processed food by mixing moringa leaf extract in it. Moringa or *Moringa eleifera* in addition to having low calories, moringa leaves also contain iron, magnesium, phosphorus, calcium, potassium, and zinc. Because of the efficacy of moringa leaves, the WHO even dubbed it as the Miracle Tree. The purpose of this community service activity is to inform and provide assistance to the people of Village 1 Ulu Lorong Oxindo on how to make healthy food from ground snakehead fish with moringa leaf extract. In this service, using the counseling method by providing material on the introduction of moringa products and their nutritional value, as well as direct training in making moringa pempek. It is hoped that the results of the activities will help develop attractive and sustainable tourism products, encourage local economic growth, and showcase healthy culinary innovations as part of the Palembang tourism experience.

Abstrak

Ikan gabus atau *Ophiocephallus striatus* memberikan banyak manfaat bagi tubuh manusia. Terutama bagi anak-anak, ibu hamil, hingga penderita diabetes. Ada banyak olahan yang bisa dibuat dengan menggunakan Ikan Gabus, salah satunya adalah Pempek. Pempek yang merupakan makanan khas dari kota Palembang ini, selain mengandung banyak protein dan karbohidrat. Ternyata dapat menjadi olahan pangan yang lebih sehat dengan mencampurkan ekstrak Daun kelor di dalamnya. Kelor atau *Moringa eleifera* selain memiliki kalori yang rendah, daun kelor juga mengandung zat besi, magnesium, fosfor, kalsium, kalium, dan seng. Karena khasiat daun kelor, WHO bahkan menjulukinya sebagai *Miracle Tree*. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberi tahu dan melakukan pendampingan kepada masyarakat Kelurahan 1 Ulu Lorong Oxindo tentang cara membuat makanan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstrak daun kelor. Pada pengabdian ini, menggunakan metode penyuluhan dengan memberikan materi tentang pengenalan produk kelor dan nilai gizinya, serta pelatihan langsung dalam pembuatan pempek kelor. Diharapkan bahwa hasil kegiatan akan membantu mengembangkan produk pariwisata yang menarik dan berkelanjutan, mendorong pertumbuhan ekonomi lokal, dan menampilkan inovasi kuliner yang sehat sebagai bagian dari pengalaman wisata Palembang.

Kata Kunci: Ikan Gabus, Daun Kelor, Ekonomi Lokal, Pariwisata Berkelanjutan

1. PENDAHULUAN

Selama berabad-abad, Sumatera Selatan disebut sebagai "Bumi Sriwijaya". Pada abad ke-7 hingga abad ke-12 Masehi, Sumatera selatan merupakan pusat kerajaan Sriwijaya, yang juga merupakan kerajaan maritim terbesar dan terkuat di Nusantara. Bahkan Madagaskar di Benua Afrika merasakan dampaknya. Area ini dikuasai Majapahit dari abad ke-13 hingga abad ke-14. Selain itu, wilayah ini sering menjadi tempat tinggal bajak laut dari negara lain, terutama dari China. Kesultanan Palembang tetap berkuasa pada awal abad ke-15 sampai Kolonialisme Barat datang dan disusul oleh Jepang. Ketika kerajaan Sriwijaya masih berjaya, mereka juga menjadikan Palembang sebagai kota kerajaan.

Palembang memiliki sejarah yang panjang dan kaya, dan itu bukan hanya sebagai pusat ekonomi dan kebudayaan saja, melainkan juga memiliki warisan yang berharga bagi Indonesia. Sejarahnya yang beragam menunjukkan kekayaan budaya dan ketahanan masyarakatnya dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan.

Berdasarkan data pada laman Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan (2021) dinyatakan bahwa secara administratif, Provinsi Sumatera Selatan terdiri dari 13 (tiga belas) pemerintah kabupaten dan 4 (empat) pemerintah kota, bersama dengan perangkat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah. Pemerintahan kecamatan dan desa/kelurahan berada di bawah bidang otoritas pemerintahan kabupaten dan kota. Kota Palembang terdiri dari 16 kecamatan dan 107 kelurahan dan berbatasan dengan Kabupaten Banyuasin di sebelah utara, barat, dan timur. Di sebelah selatan, juga berbatasan dengan Muara Enim dan Ogan Ilir. Sungai Musi membagi Palembang menjadi dua wilayah: Seberang Ulu dan Seberang Ilir. Jembatan Ampera adalah simbol Kota Palembang. Selain berfungsi sebagai penghubung antara Seberang Ulu dan Seberang Ilir, jembatan ini juga berfungsi sebagai alat transportasi. Sebenarnya, keberadaan jembatan ampera dan sungai musu serta berbagai kekayaan budaya lainnya yang dimiliki Palembang sangat menjanjikan. Namun, kekayaan ini harus didukung dengan sistem infrastruktur yang memadai untuk menarik perhatian wisatawan dan kesiapan SDM untuk mengelola industri kuliner. Untuk memaksimalkan potensi yang sudah ada untuk meningkatkan ekonomi masyarakat.

Hartati (2020, dalam Safira 2022) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengembangkan industri ekonomi kreatif adalah dengan membangun kota kreatif. Hal ini dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang mampu bersaing dan memiliki kualitas yang dapat diandalkan. Untuk menangani masalah ini, pemerintah dan komunitas sosial telah mengembangkan beberapa gagasan. Salah satunya adalah membentuk kampung kreatif yang mulanya didirikan oleh komunitas di Kota Bandung. Kampung kreatif

5
ini bertujuan untuk menyediakan lebih banyak ruang kreatif, terutama bagi masyarakat perkampungan agar mereka dapat memanfaatkan potensi yang ada di lingkungan mereka melalui ide-ide inovatif. Menurut Patton dan Subanu (1988, dalam Safira 2022) ada dua jenis kampung yang dapat digunakan sebagai tempat untuk mengembangkan kreativitas. Yang pertama adalah permukiman yang telah terjebak dalam kemiskinan untuk waktu yang lama dan memiliki banyak penduduk tetapi berada di tengah kota. Yang kedua adalah kampung yang tidak padat penduduk, yang berada di pinggiran kota dan memiliki komunitas dengan pendapatan yang cukup tinggi.

Seperti dikutip dari laman Infopublik (2022), Sekda Ratu Dewa menyatakan bahwa saat ini sudah ada kampung kreatif di 18 kecamatan di sekitar Kota Palembang. Setiap kampung menonjolkan beberapa keunggulan unik yang dimiliki oleh setiap kecamatan. Beliau menambahkan bahwa program kampung kreatif ini didesain untuk memperbanyak objek wisata baru di kota Palembang. Salah satu kecamatan yang ikut berpartisipasi membuat kampung kreatif ini adalah kecamatan Seberang Ulu 1. Kecamatan Seberang Ulu terletak dibagian selatan kota Palembang adalah Kecamatan Seberang Ulu 1. Kecamatan Seberang Ulu I yang terletak di bagian selatan Kota Palembang ini terletak di seberang Sungai Musi. Wilayah ini memiliki sejarah dan budaya yang kaya, yang mencerminkan keanekaragaman etnis dan tradisi yang ada di Palembang. Seberang Ulu I, wilayah administratif Kota Palembang, terkenal dengan aktivitas ekonomi dan industrinya yang dinamis, seperti perdagangan, perikanan, dan bisnis kecil.

Kecamatan Seberang Ulu I Palembang memiliki banyak kegiatan ekonomi yang dinamis serta industri yang berkembang baik, serta banyak kampung kreatif yang memiliki ciri unik mereka sendiri. Kampung-kampung ini menunjukkan kekayaan budaya dan keterampilan masyarakat lokal, yang mampu menghasilkan barang-barang tradisional unik seperti kampung ikan asin dan kampung anyaman. Kampung-kampung kreatif ini tidak hanya membantu masyarakat setempat menghasilkan uang, tetapi juga memainkan peran penting dalam mempertahankan budaya lokal. Setiap kampung memiliki keterampilan dan produk unik yang mencerminkan sejarah dan budaya Palembang yang kaya. Kampung-kampung inovatif ini telah dipromosikan sebagai tempat wisata budaya oleh masyarakat dan pemerintah setempat, meningkatkan identitas dan daya tarik Kecamatan Seberang Ulu I. Melalui pengembangan kampung kampung kreatif ini, Kecamatan Seberang Ulu I menjadi contoh harmonisasi antara tradisi dan inovasi dalam pembangunan lokal untuk mempertahankan warisan budaya sambil beradaptasi dengan tuntutan ekonomi modern.

Salah satu kelurahan di kecamatan Seberang Ulu 1 yang belum memiliki kampung kreatif adalah kawasan Kelurahan 1 Ulu, yang memang sudah direncanakan akan mengikuti perlombaan kampung kreatif yang dilaksanakan oleh dinas Pariwisata Palembang pada bulan Agustus 2024. Kawasan Kelurahan 1 ulu yang akan diikutsertakan untuk menjadi kampung kreatif adalah Lorong Oxindo khususnya di RT 29, yang dikenal sebagai sentra penggilingan ikan gabus. Sejak tahun 1980-an, usaha ikan giling di sekitar Lorong Oxindo mulai berkembang, dipelopori oleh Pak Aris. Pak Aris memperkenalkan mesin giling ikan, sebuah inovasi yang pada saat itu menjadi terobosan dalam industri pengolahan ikan di daerah ini. Usaha ikan giling ini kemudian berkembang pesat dan sekarang menjadi ciri khas Kelurahan 1 Ulu, di mana banyak warga setempat menghasilkan ikan giling untuk berbagai produk makanan lokal. Usaha penggilingan ikan gabus di RT 29 memainkan peran penting dalam menyediakan bahan baku utama untuk makanan khas Palembang, seperti pempek. Sentra ini tidak hanya berkontribusi pada pelestarian kuliner tradisional tetapi juga menjadi sumber ekonomi bagi warga setempat. Kegiatan ini mendukung perekonomian lokal dan membantu mempertahankan warisan kuliner Palembang. Dengan latar belakang sejarah dan ekonomi yang kaya, Kelurahan 1 Ulu dan Lorong Oxindo tetap menjadi pusat penting dalam kehidupan sosial dan ekonomi Kecamatan Seberang Ulu I. Kedekatan wilayah ini dengan Sungai Musi dan posisi strategisnya dalam jaringan perdagangan membuatnya terus berkembang sebagai salah satu kawasan vital di Palembang. Dengan melihat situasi yang ada, Penulis melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memfokuskan pada Pengembangan Produk Pariwisata yang Menarik dan Berkelanjutan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan produk-produk pariwisata yang tidak hanya menarik bagi wisatawan tetapi juga mendukung keberlanjutan lingkungan dan ekonomi lokal. Dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal seperti ikan gabus giling yang merupakan ciri khas dari lorong Oxindo ini sendiri, program ini berfokus pada pembuatan pempek yang sehat dan menguntungkan sambil mempertahankan rasa khas pempek.

Pempek, sebagai salah satu makanan khas Palembang, telah menjadi bagian penting dari kuliner Indonesia. Pempek terbuat dari ikan giling yang dicampur dengan tepung sagu, lalu digoreng dan disajikan dengan kuah cuko. Makanan ini tidak hanya memiliki cita rasa yang khas, tetapi juga kaya akan protein dari ikan. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan pola konsumsi, banyak makanan tradisional yang kehilangan nilai aslinya karena penambahan bahan-bahan yang kurang sehat.

Di era modern ini, masyarakat sering kali tergoda oleh makanan cepat saji dan produk olahan yang mengandung bahan tambahan kimia, pengawet, dan pemanis buatan. Kebiasaan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit

jantung, dan gangguan metabolik lainnya. Oleh karena itu, ada kebutuhan yang mendesak untuk memperkenalkan kembali makanan tradisional dengan pendekatan yang lebih sehat dan banyak manfaat. Ashila (2023) menyatakan bahwa Indonesia saat ini menghadapi *triple burden*, yaitu tingkat stunting dan *wasting* yang tinggi ditambah masalah gizi seperti obesitas dan kekurangan zat gizi mikro. Prevalensi stunting di Kota Palembang berada pada angka 14,3%, *wasting* 7,8%, dan obesitas 5,6%. Dalam upaya mendukung gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, karena sehat merupakan faktor utama masyarakat berperan aktif terutama terjadinya keberfungsian sosialnya. Program pengabdian pada masyarakat ini berfokus pada Olahsan Pangan Sehat dari Ikan Gabus Giling dengan Ekstraksi Daun Kelor.

Daun kelor, dikenal sebagai *superfood*, memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, termasuk vitamin, mineral, dan antioksidan. Menurut Mahmood, Mugal, and Haq (2010) Kelor atau *Moringa oleifera* termasuk dalam *ordo Brassica* dan dalam famili *Moringaceae*, yang memiliki 13 spesies yang diketahui. *Moringa oleifera* atau Kelor ini dapat dijumpai diberbagai tempat di Afrika, Arab, Asia Tenggara, Kepulauan Pasifik, Karibia, dan Amerika Selatan. Pohon asli kecil ini juga banyak ditemukan di daerah sub-Himalaya di India Barat Laut. Secara tradisional, kelor dikenal luas dan digunakan untuk kesehatan selain sebagai sayuran yang dikonsumsi oleh orang-orang di wilayah ini setiap hari. Selanjutnya, Mahmood, Mugal, and Haq (2010) juga menyatakan bahwa Kelor atau *Moringa* ini biasanya digunakan dalam berbagai produk perawatan tubuh, seperti pelembab dan kondisioner untuk tubuh dan rambut. Minyak kelor juga ditemukan digunakan untuk salep kulit sejak zaman Mesir. Kelor dianggap sebagai tanaman dengan nutrisi paling banyak. Tanaman kelor memiliki banyak nutrisi berharga, seperti vitamin A, kandungan potasium, kalsium, vitamin C, dan protein. Selain memiliki banyak nutrisi, tanaman kelor juga memiliki banyak antioksidan, dengan antioksidan yang paling menonjol pada bagian daun.

Antioksidan, menurut Yuliani & Dienina (2015) dapat mencegah ancaman dari radikal bebas atau Spesies Oksigen Reaktif yang terbentuk sebagai akibat dari metabolisme oksidatif, yang merupakan hasil dari reaksi kimia dan proses metabolisme tubuh. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Adi (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa satu gram daun kelor kering mengandung lebih banyak vitamin A daripada wortel, kalsium 17 kali lebih banyak daripada susu, zat besi 25 kali lebih banyak daripada bayam, protein 9 kali lebih banyak daripada yogurt, dan potasium 15 kali lebih banyak daripada pisang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa mengkonsumsi daun kelor membantu perkembangan tubuh. Polifenol dalam daun kelor juga memiliki sifat anti-kanker

dan dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes. Daun kelor dapat dimakan secara mentah atau dibuat menjadi teh dan berbagai olahan. Selain memiliki kalori yang rendah, daun kelor juga mengandung zat besi, magnesium, fosfor, kalsium, kalium, dan seng. Karena khasiat daun kelor, WHO bahkan menjulukinya sebagai *Miracle Tree*. Semua senyawa tersebut sangat penting untuk kesehatan tubuh. Nutrisi daun kelor membuat tanaman ini selalu diminati oleh pecinta herbal.

Hamzah dan Yusuf (2019) menemukan bahwa kelor atau *Moringa* mudah didapat dan tidak mahal, dapat secara cepat menyembuhkan malnutrisi pada anak-anak. Selain itu Pengembangan tanaman kelor dapat dilakukan dengan sangat mudah, bisa dilakukan dengan batang stek dan biji yang ditanami secara langsung di lahan. Kelor biasanya dikonsumsi oleh masyarakat sebagai tambahan pada masakan sehari-hari, seperti direbus atau ditumis sebagai sayur. Purba (2020) menyatakan bahwa meskipun kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat, banyak orang di Indonesia masih belum memanfaatkannya. Sebenarnya, daun kelor dapat diolah menjadi bubuk kelor, yang dapat digunakan untuk membuat berbagai makanan dan minuman berharga tinggi, seperti puding, es krim, teh, stik, dan sebagainya. Rohmawati et al. (2019) menunjukkan bahwa tepung kelor dapat digunakan untuk membuat es krim, yang menjadikannya pilihan pengolahan yang berbeda dan menjadikannya makanan pilihan bagi masyarakat.

Olahan lain dari daun kelor juga dikemukakan oleh Lubis et al., (2021) selama proses pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, ada tujuh olahan pangan yang dibuat dengan menggunakan daun kelor. Adapun olahan pangan yang dibuat yaitu Mie daun kelor, Stik daun kelor, Bakso daun kelor, Sayur bening daun kelor, Kue kering daun kelor, Telur kukus daun kelor, beserta Bolu daun kelor. Wadu et al., (2021) juga membuat inovasi olahan pangan dengan kombinasi daun kelor yaitu Pudding kelor dan *Ice cream* kelor. Dari sekian banyaknya contoh olahan pangan dengan menggunakan Daun kelor dapat dikatakan bahwa masyarakat harus mampu berinovasi dalam membuat berbagai produk makanan yang mempunyai nilai ekonomi dan nilai gizi yang baik agar dapat diterima dan disukai oleh konsumen, mengingat persaingan dalam industri kuliner semakin meningkat. Oleh karena itu, kelor adalah pilihan yang bagus untuk digunakan sebagai bahan dasar dalam pengolahan makanan dan minuman.

Sehubungan dengan inovasi yang sudah dibahas diatas, pada program PKM ini, penulis mencoba untuk menggunakan ekstrak daun kelor dan ikan gabus giling sebagai sarana pembuatan pempek. Penggunaan daun kelor dalam pembuatan pempek diharapkan dapat meningkatkan nilai dari makanan tradisional ini. Pempek merupakan panganan khas yang berasal dari Palembang. Nasir (2021) menyatakan bahwa jenis dan jumlah ikan yang digunakan

menentukan kualitas pempek yang dijual di pasaran. Ikan yang digunakan berasal dari ikan sungai dan laut. Persentase ikan yang digunakan yang lebih kecil menunjukkan kualitas pempek yang lebih rendah. Adapun ikan yang sering digunakan pada proses pembuatan pempek yaitu Ikan belida (*Notopretus chilata*) dan ikan gabus (*Ophiocephallus striatus*). Namun ada juga yang menggunakan jenis ikan laut Tenggiri (*Cymbium commersoni*), ikan parangparang, dan kakap juga digunakan sebagai bahan baku pembuatan pempek. Riana (2006) menyatakan bahwa pada prinsipnya, semua ikan air tawar dan laut bisa dipakai untuk bahan membuat pempek, tetapi ikan laut memiliki aroma lebih amis. Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu merupakan salah satu tempat penghasil ikan gabus giling yang banyak digunakan sebagai bahan baku pembuatan pempek.

Pada program pengabdian kepada masyarakat ini, penulis melakukan pendampingan kepada masyarakat untuk membuat olahan pangan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstrak daun kelor. Panganan sehat yang dibuat adalah Pempek kelor.

Selain memberikan informasi kepada masyarakat tentang inovasi baru dalam membuat pempek, yang tidak hanya kaya protein dan karbohidrat. Campuran Ekstrak daun kelor dalam adonan pempek akan menambah nilai gizi dari pempek tersebut. Makanan lokal yang sehat dapat menjadi daya tarik bagi wisatawan yang mengunjungi Palembang, khususnya mereka yang memiliki ketertarikan terhadap kuliner dan kesehatan. Dengan memperkenalkan pempek yang diperkaya dengan daun kelor sebagai produk khas lokal, kita tidak hanya melestarikan budaya kuliner Palembang, tetapi juga mendukung pariwisata yang berkelanjutan dengan menonjolkan keunikan dan keunggulan lokal. Ini sejalan dengan prinsip *sustainable tourism* yang mendorong pelestarian budaya lokal dan pemberdayaan ekonomi masyarakat setempat.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di lorong Oxindo RT.29 Kelurahan 1 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu 1, Palembang. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini yaitu terdiri dari warga lorong Oxindo. Adapun pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus tahun 2024.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat
(Sentra Ikan Gabus Giling, Lorong Oxindo RT. 29, Kelurahan 1 Ulu, Kecamatan
Seberang Ulu 1, Palembang)

¹¹ Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan dalam tiga tahap. Pertama, akan dilakukan survei tentang lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, akan diberikan pelatihan dan materi tentang olahan ikan gabus giling dan manfaat daun kelor. Terakhir, akan ada demonstrasi pengolahan makanan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstraksi daun kelor yakni pembuatan Pempek Kelor.



Gambar 2. Salah satu agen jual beli ikan gabus giling di lorong Oxindo RT.29
Kelurahan 1 Ulu, Kecamatan 1 Ulu, Palembang

Penyuluhan yang diberikan kepada warga lorong Oxindo RT.29 Kelurahan 1 Ulu meliputi penjelasan tentang manfaat tanaman kelor serta potensi daun kelor untuk digunakan sebagai produk makanan. Setelah itu, dimulai sesi diskusi dan tanya jawab tentang materi yang diberikan agar warga lebih memahaminya. Penyuluhan ini dilakukan agar masyarakat lebih mengetahui tentang pemanfaatan dan inovasi produk daun kelor untuk olahan campuran makanan, terkhusus untuk dikombinasikan dengan olahan ikan gabus giling. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan warga lorong Oxindo akan memahami dan memanfaatkan nilai gizi tinggi daun kelor yang dapat diolah menjadi berbagai makanan dan minuman.



Gambar 3. Acara Penyuluhan dan Demonstrasi Pembuatan Pempek Kelor

Dalam demonstrasi ini, warga lorong Oxindo RT. 29 Kelurahan 1 Ulu diajarkan cara membuat pempek kelor, yang merupakan makanan sehat yang dibuat dari gabus giling dengan ekstraksi daun kelor. Tim pengabdian masyarakat membuat pempek kelor secara langsung di depan masyarakat selama tahap demonstrasi. Dalam proses penyuluhan dan demonstrasi pengolahan pangan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstraksi daun kelor ini dihadiri langsung oleh Bapak Mukhtiar Hijrun, S.STP., selaku Camat Seberang Ulu Satu, adapun Bapak Muhammad Sapril, S.Sos., M.Si., selaku Lurah Satu, dan turut hadir Bapak Oma Irama., selaku Ketua RT 029.

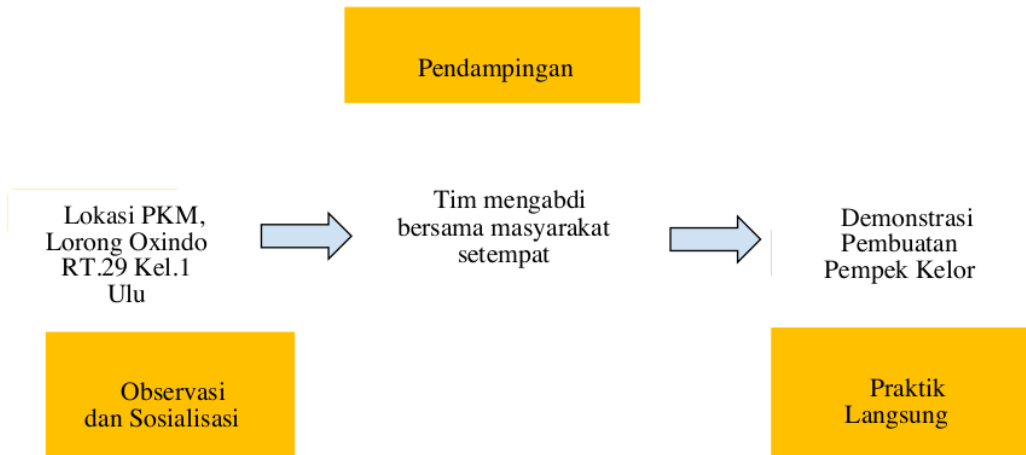
Tujuan dari demonstrasi ini adalah untuk memberikan gambaran tentang proses pembuatan pempek kelor. Untuk melakukan demonstrasi pembuatan Pempek kelor, berikut adalah beberapa saran: a) Siapkan semua bahan dan peralatan yang diperlukan; b) Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh orang; c) Jelaskan secara detail proses

pembuatan Pempek kelor; dan d) Beri kesempatan pada masyarakat untuk bertanya. Tim pengabdian masyarakat dapat melakukan demonstrasi pembuatan pempek kelor dengan sukses dengan menggunakan sarana sarana ini.



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Pempek Kelor

Adapun bahan yang digunakan pada saat pelatihan yaitu; ikan gabus giling, tepung tapioka, telur, garam, air, serta ekstraksi dari daun kelor itu sendiri. Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat di gambar 5.



Gambar 5. Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dimulai dengan tahap observasi dan sosialisasi, pendampingan, dan praktik langsung menggunakan metode kekeluargaan dengan konsep pendekatan emosional dengan masyarakat setempat. Tahap sosialisasi dan pembuatan makanan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstraksi daun kelor adalah tahap-tahap pengabdian ini. Ini adalah bagian dari upaya kami untuk membantu warga lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu mendapatkan inovasi pengolahan ikan gabus giling. Dalam sosialisasi ini, warga lorong oxindo Kelurahan 1 Ulu diberikan materi tentang manfaat dan nilai gizi ikan gabus. Karena lorong Oxindo RT.29, Kelurahan 1 Ulu Palembang adalah salah satu daerah yang menghasilkan ikan gabus giling terbesar di kota Palembang, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan kegiatan pengabdian yang diawali dengan penyuluhan untuk membantu masyarakat lorong Oxindo dalam mengolah pangan sehat dari ikan gabus.

Adapun cara mengolah ikan giling dengan ekstraksi daun kelor menjadi pempek yang sehat dan tetap lezat melibatkan beberapa langkah penting dalam proses pembuatan. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diikuti:

1. Persiapan Bahan-Bahan
 - a. Ikan Giling: Gunakan ikan segar yang sudah digiling. Jenis ikan yang umum digunakan untuk pempek adalah tenggiri, belida, atau gabus. Pada pengolahan pangan sehat ini kita menggunakan ikan giling gabus yang mana selain bernutrisi tinggi juga merupakan jenis ikan yang banyak ditemukan di Kelurahan 1 Ulu Palembang.
 - b. Daun Kelor: Daun kelor dapat digunakan dalam bentuk segar atau bubuk. Jika menggunakan daun segar, cuci bersih daun kelor, lalu haluskan atau ekstraksi dengan cara memblendernya bersama sedikit air.
 - c. Tepung Sagu: Tepung sagu adalah bahan utama yang memberikan tekstur kenyal pada pempek.
 - d. Bumbu-Bumbu: Garam, bawang putih halus, dan gula pasir.
2. Proses Pembuatan Pempek Kelor
 - a. Persiapan Ekstraksi Daun Kelor:
 - Jika menggunakan daun kelor segar, blender daun dengan sedikit air hingga halus, lalu saring untuk mendapatkan ekstraknya.
 - Jika menggunakan bubuk daun kelor, larutkan dengan air hingga mendapatkan konsistensi pasta yang cukup kental.

b. Pencampuran Bahan:

- Campurkan ikan giling dengan garam, bawang putih halus, dan sedikit gula pasir. Aduk hingga merata.
- Tambahkan ekstrak daun kelor atau pasta daun kelor ke dalam campuran ikan. Aduk hingga merata.
- Secara bertahap, tambahkan tepung sagu sambil terus mengaduk hingga adonan dapat dipulung dan tidak lengket di tangan.

c. Pembentukan Adonan:

- Ambil sebagian adonan, bentuk sesuai dengan jenis pempek yang diinginkan, seperti lenjer, kapal selam, atau adaan.
- Untuk pempek kapal selam, buat lubang di tengah adonan dan isi dengan telur mentah.

d. Perebusan:

- Rebus air hingga mendidih, tambahkan sedikit minyak agar pempek tidak lengket satu sama lain.
- Masukkan pempek yang sudah dibentuk ke dalam air mendidih. Rebus hingga pempek mengapung ke permukaan, menandakan bahwa pempek telah matang. Angkat dan tiriskan.

e. Penggorengan (Opsional):

- Pempek bisa digoreng sebelum disajikan untuk mendapatkan tekstur yang lebih renyah di bagian luar.

3. Penyajian

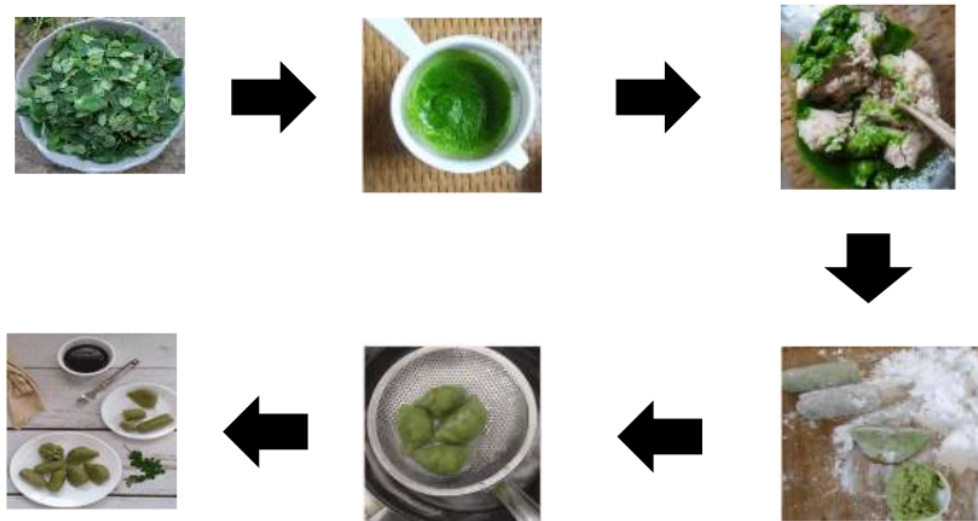
Sajikan pempek dengan kuah cuko yang terbuat dari gula merah, air, cabai, bawang putih, dan asam jawa. Kuah cuko ini memberikan rasa asam-manis-pedas yang khas dan menambah kenikmatan saat menikmati pempek.

4. Tips untuk Pempek yang Sehat dan Lezat

- a. Proporsi Tepung Sagu: Gunakan tepung sagu secukupnya agar tekstur pempek tetap kenyal tanpa mengurangi rasa ikan.
- b. Kualitas Bahan: Gunakan bahan-bahan berkualitas, seperti ikan segar dan daun kelor organik, untuk mendapatkan rasa terbaik.
- c. Pengolahan Daun Kelor: Ekstraksi daun kelor sebaiknya dilakukan dengan baik untuk memastikan semua nutrisi dan rasa dari daun kelor termanfaatkan secara optimal.

- d. Kuah Cuko: Buatlah kuah cuko dengan takaran yang tepat agar tidak terlalu manis atau asam, serta sesuai dengan selera masyarakat setempat.

Dengan memperhatikan teknik dan bahan-bahan yang digunakan, pempek dari ikan giling dengan ekstraksi daun kelor dapat menjadi pilihan makanan yang sehat, bergizi, dan tetap lezat. Kegiatan-kegiatan ini dirancang untuk mendukung pengembangan produk pariwisata yang inovatif dan berkelanjutan, serta memberdayakan masyarakat lokal dengan memberikan mereka keterampilan dan pengetahuan yang berguna untuk meningkatkan ekonomi mereka dan memperkuat daya tarik wisata di Palembang.



Gambar 6. Proses Pembuatan Pempek Kelor

Dalam proses pembuatan pempek kelor, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pemantauan sekaligus mendampingi proses demonstrasi pembuatan pempek kelor tersebut, sehingga dalam proses demonstrasi pembuatan pempek kelor tersebut dalam berjalan dengan baik. Dikarenakan selama proses demonstrasi pembuatan pangan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstraksi daun kelor ini dihadiri langsung oleh Bapak Mukhtiar Hijrun, S.STP., selaku Camat Seberang Ulu Satu, adapun Bapak Muhammad Sapril, S.Sos., M.Si., selaku Lurah Satu, dan turut hadir Bapak Oma Irama., selaku Ketua RT 029, pengabdian kepada masyarakat ini terasa lebih hikmat dan bermanfaat.



Gambar 7. Pencicipan Pempek Kelor oleh Camat Seberang Ulu 1, Lurah Kelurahan 1 Ulu, Ketua RT.29 serta masyarakat sekitar lorong Oxindo

4. KESIMPULAN

Pengolahan pangan sehat dari ikan gabus giling dengan ekstraksi daun kelor yang dalam hal ini berupa Pempek kelor, merupakan salah satu bentuk inovasi baru yang dapat dilanjutkan oleh masyarakat sekitar lorong Oxindo, sebagai alternatif pemanfaatan ikan gabus giling yang memang mudah dan banyak ditemukan di sekitarnya. Melalui berbagai kegiatan yang dilakukan, termasuk sosialisasi, demonstrasi masak, pengembangan produk, dan promosi, tim pengabdian masyarakat berhasil mencapai tujuan utama yaitu:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat: Masyarakat Lorong Oxindo kini memiliki keterampilan dalam pengolahan ikan giling dan ekstraksi daun kelor untuk membuat pempek sehat. Pengetahuan ini dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas produk kuliner lokal serta membuka peluang usaha baru.
2. Inovasi dalam Produk Kuliner: Pengembangan resep pempek kelor yang sehat dan bergizi telah memberikan variasi baru dalam kuliner khas Palembang. Produk ini siap untuk diproduksi dan dipasarkan, memberikan alternatif makanan sehat bagi

konsumen.

3. Sukses dalam Promosi dan Pemasaran: Demonstrasi masak dan materi promosi yang efektif telah meningkatkan visibilitas pempek kelor, menarik perhatian masyarakat dan wisatawan. Ini mendukung penciptaan citra positif untuk produk kuliner sehat di Palembang.
4. Penguatan Kemitraan dan Pemberdayaan Ekonomi Lokal: Kerjasama dengan pemangku kepentingan dan pembentukan usaha mikro berbasis pempek kelor telah memperkuat ekonomi lokal. Dukungan ini penting untuk pengembangan usaha dan promosi produk kuliner.
5. Evaluasi dan Dokumentasi: Laporan evaluasi yang dihasilkan memberikan wawasan berharga tentang efektivitas kegiatan dan dampaknya, serta saran untuk pengembangan program di masa depan.

Untuk memastikan keberhasilan jangka panjang dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar program ini dilanjutkan dengan dukungan berkelanjutan dari pemerintah dan sektor swasta. Program ini dapat diperluas dengan memberikan pelatihan lanjutan dan bimbingan usaha untuk masyarakat, sehingga keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara efektif dalam usaha mikro mereka. Selain itu, strategi pemasaran pempek kelor perlu diperluas untuk menjangkau pasar yang lebih luas, baik lokal maupun internasional. Penggunaan media sosial, influencer, dan platform e-commerce akan membantu meningkatkan kesadaran dan permintaan untuk produk ini. Mengembangkan varian produk kuliner sehat lainnya menggunakan bahan lokal juga dapat memberikan tambahan pilihan bagi konsumen dan memperluas jangkauan produk. Kerjasama yang lebih kuat dengan pemangku kepentingan, seperti pelaku industri pariwisata dan komunitas kuliner, penting untuk mendukung pertumbuhan usaha berbasis pempek kelor. Selain itu, perbaikan infrastruktur dan fasilitas yang mendukung produksi dan distribusi dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas produk. Terakhir, mengadakan lebih banyak program edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan sehat dan keberlanjutan akan memperkuat dampak program ini. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi yang lebih besar untuk pengembangan pariwisata berkelanjutan di Palembang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta kesempatan kepada penulis selama menjalani KKNT di Lorong Oxindo, Kelurahan 1 Ulu Palembang. Khususnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Lishapsari Prihatini, M.Si., selaku Ketua STISIPOL Candradimuka, Ibu Eka Nurwahyuliningsih, M.Kesos., selaku Kepala LPPM STISIPOL Candradimuka Palembang, serta Ibu Indah Pusnita, S.Sos., M.Si selaku Kaprodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan dukungan penuh kepada kami untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat;
2. Bapak Mukhtiar Hijrun, S.STP., selaku Camat Seberang Ulu Satu yang telah memberikan arahan dan panduan sehingga kami dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan baik;
3. Bapak Muhammad Sapril, S.Sos., M.Si., selaku Lurah Satu, telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan baik;
4. Bapak Oma Irama., selaku Ketua RT 029, yang telah memberikan bimbingan dan arahan, yang sangat berharga sehingga dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan baik;
5. Seluruh warga sekitar lorong Oxindo RT. 29 Kelurahan 1 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu 1 Palembang yang telah memberikan pengalaman berharga.

DAFTAR REFERENSI

- Wadu, J., & Linda, M. A. (2021). Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan dasar produk olahan makanan di Kelurahan Kambaniru. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1-10. Diakses dari <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/4270/2520>
- Rohmawati, N., Moelyaningrum, A. D., & Witcahyo, E. (2019). Es krim kelor: Produk inovasi sebagai upaya pencegahan stunting dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK). *Randang Tana Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 10-20. <http://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jrt/article/view/276>
- Purba, E. C. (2020). Kelor (*Moringa oleifera* Lam.): Pemanfaatan dan bioaktivitas. *ProLife*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.33541/jpvol6iss2pp102>
- Lubis, R. S., & Alfaruqi, A. M. (2021). Pemanfaatan daun kelor sebagai campuran olahan makanan dan mengantisipasi virus COVID-19. *Jurnal AgribiSains*, 7(2), 1-8. Diakses dari <https://ojs.unida.ac.id/AGB/article/view/4466/2617>
- Ahsilah, A., Najmah, & Fahrizal, F. (2023). Pemetaan stunting, wasting, dan obesitas berdasarkan kondisi geografis di Kota Palembang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 1-10. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/377067611_Pemetaan_Stunting_Wasting_dan_Obesitas_Berdasarkan_Kondisi_Geografis_di_Kota_Palembang

Olahan Pangan Sehat dari Ikan Gabus Giling dengan Ekstraksi Daun Kelor (Pempek Kelor) di Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu Palembang

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.ummat.ac.id Internet Source	3%
2	ojs.unida.ac.id Internet Source	3%
3	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	2%
4	journal.unimar-amni.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
6	jurnal.um-palembang.ac.id Internet Source	1%
7	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
8	ferdinandcollection.blogspot.com Internet Source	1%

9

Internet Source

1 %

10

journal.fkm.ui.ac.id

Internet Source

1 %

11

semadif.flipmas-legowo.org

Internet Source

1 %

12

repository.unsri.ac.id

Internet Source

1 %

13

www.matalensa.co.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

Olahan Pangan Sehat dari Ikan Gabus Giling dengan Ekstraksi Daun Kelor (Pempek Kelor) di Lorong Oxindo Kelurahan 1 Ulu Palembang

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16