



Rice Bowl Tuna Balado: Inovasi Usaha Rumahan untuk Kemandirian Ekonomi Kelurahan Kampung 4.

Rice Bowl Tuna Balado: Home Business Innovation for Economic Independence of Kampung 4 Village.

Nurul Hidayat¹, Cikha Aryan², Elvi Mayli³, Nur Alisah⁴, Rahmat Hidayat⁵,
Reni Handayani⁶, Yoel Anis⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

Email : nurul.hidayat8910@gmail.com cikharyanis@gmail.com elvimayli36@gmail.com
lisahalisah09@gmail.com rh345528@gmail.com renihandayani704@gmail.com yoelanis3@gmail.com

Article History:

Received: Maret 20, 2025;

Revised: April 04, 2025;

Accepted: April 27, 2025;

Online Available: April 29, 2025

Keywords: Food Product

Innovation; Economic

Independence; Milkfish Pesmol;

Youth Empowerment.

Abstract: Kampung 4 Village has great potential in developing home-based culinary businesses as a strategy to increase family economic independence. One promising business opportunity is Tuna Balado Rice Bowl, a practical food product that combines tuna as the main ingredient with the distinctive flavor of balado. This product has broad market prospects because it is easy to produce, has high nutritional value, and is in line with the trend of fast food that is in demand by various groups. In addition, this business can be run with relatively affordable capital and has broad marketing potential through digital strategies such as social media and delivery services. Seeing these opportunities, the Tuna Balado Rice Bowl business can be an alternative home-based business that is competitive, able to increase family income, and contribute to strengthening the local economy in a sustainable manner.

Abstrak

Kelurahan Kampung 4 memiliki potensi besar dalam mengembangkan usaha kuliner rumahan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kemandirian ekonomi keluarga. Salah satu peluang usaha yang menjanjikan adalah Rice Bowl Tuna Balado, produk makanan praktis yang memadukan tuna sebagai bahan utama dengan cita rasa balado yang khas. Produk ini memiliki prospek pasar yang luas karena mudah diproduksi, bernilai gizi tinggi, dan sejalan dengan tren makanan cepat saji yang diminati berbagai kalangan. Selain itu, usaha ini dapat dijalankan dengan modal yang relatif terjangkau dan memiliki potensi pemasaran yang luas melalui strategi digital seperti media sosial dan layanan pesan antar. Melihat peluang tersebut, usaha Rice Bowl Tuna Balado dapat menjadi alternatif usaha rumahan yang berdaya saing, mampu menambah pendapatan keluarga, dan berkontribusi dalam memperkuat ekonomi lokal secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Usaha Kuliner Rumahan, Rice Bowl Tuna Balado, Peluang Usaha, Kemandirian Ekonomi, Pemasaran Digital.

1. PENDAHULUAN

Usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) memiliki peran penting dalam perekonomian Indonesia, terutama dalam menciptakan lapangan kerja dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Suryana, 2013). Salah satu sektor UMKM yang terus berkembang adalah industri kuliner rumahan. Dalam era globalisasi dan digitalisasi, inovasi dalam produk makanan menjadi kunci utama agar suatu usaha dapat bertahan dan bersaing di pasar. Konsumen saat ini cenderung mencari makanan yang tidak hanya lezat tetapi juga praktis, bergizi, dan memiliki nilai tambah dari segi inovasi serta kemasan (Kotler & Keller, 2016).

Kelurahan Kampung 4 merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi besar dalam pengembangan usaha kuliner berbasis rumahan. Dengan memanfaatkan bahan baku lokal dan mempertimbangkan preferensi pasar, usaha Rice Bowl Tuna Balado hadir sebagai inovasi kuliner yang menggabungkan cita rasa khas Indonesia dengan konsep penyajian modern (Abraiana et al., 2021). Produk ini menggunakan ikan tuna sebagai bahan utama, yang kaya akan protein dan gizi, serta balado sebagai bumbu khas Nusantara yang digemari masyarakat (Wijaya, 2018).

Keunikan dari Rice Bowl Tuna Balado terletak pada kombinasi antara makanan tradisional dan tren penyajian yang mengikuti gaya hidup modern. Konsep rice bowl dipilih karena praktis, mudah dikonsumsi, dan sesuai dengan pola konsumsi masyarakat perkotaan yang mengutamakan kecepatan dalam menikmati makanan (Kotler & Keller, 2016). Selain itu, usaha ini juga memiliki potensi ekonomi yang besar karena dapat dikembangkan dalam skala rumahan dengan modal yang relatif kecil tetapi memiliki prospek keuntungan yang menjanjikan (Saragih, 2020).

Dalam konteks kemandirian ekonomi masyarakat, inovasi usaha rumahan seperti ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Selain menciptakan lapangan kerja bagi warga sekitar, usaha ini juga mendorong pemberdayaan ekonomi berbasis lokal (Suryana, 2013). Dengan strategi pemasaran yang tepat, seperti pemanfaatan media sosial dan layanan pesan-antar (delivery service), produk Rice Bowl Tuna Balado berpeluang untuk menjangkau pasar yang lebih luas, baik di tingkat lokal maupun nasional (Abraiana et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi, tantangan, dan strategi pengembangan usaha Rice Bowl Tuna Balado sebagai model inovasi usaha rumahan yang berkontribusi terhadap kemandirian ekonomi masyarakat Kelurahan Kampung 4.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan praktik langsung dengan memanfaatkan rumah salah satu mahasiswa sebagai tempat produksi. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu persiapan bahan, proses memasak, dan distribusi produk kepada masyarakat sambil memberikan edukasi terkait peluang usaha. Pada tahap pertama, dilakukan persiapan bahan baku, seperti ikan tuna segar, nasi, serta bumbu balado yang akan digunakan. Semua bahan diolah dengan teknik yang higienis untuk memastikan kualitas produk tetap terjaga. Tahap kedua adalah proses memasak, di mana mahasiswa dan tim yang terlibat bersama-sama mengolah Rice Bowl Tuna Balado sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menunjukkan bahwa pembuatan makanan ini dapat

dilakukan dengan peralatan dapur sederhana yang tersedia di rumah, sehingga mudah diterapkan oleh masyarakat. Setelah makanan siap, tahap terakhir adalah distribusi kepada masyarakat sekitar. Setiap porsi Rice Bowl Tuna Balado dibagikan secara langsung kepada warga, terutama pelaku usaha kecil dan ibu rumah tangga yang berpotensi menjalankan usaha serupa. Saat pembagian, tim menjelaskan secara rinci metode pembuatan, perkiraan modal usaha, serta strategi pemasaran yang dapat digunakan, seperti memanfaatkan media sosial dan layanan pesan-antar untuk meningkatkan penjualan. Dengan metode ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mengenal produk Rice Bowl Tuna Balado, tetapi juga memahami bagaimana produk ini dapat dikembangkan sebagai peluang usaha rumahan yang menguntungkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi Bahan

Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan Rice Bowl Tuna Balado dipilih berdasarkan ketersediaan lokal dan kemudahan dalam pengolahannya. Berikut adalah komposisi bahan yang digunakan:

- Ikan tuna segar – 2 kg (di suwir kecil)
- Nasi putih – sesuai kebutuhan (dapat menggunakan nasi hangat untuk hasil terbaik)

Bumbu balado:

- Cabai merah besar – 5 buah
- Cabai rawit – 5 buah (sesuai selera)
- Bawang merah – 5 siung
- Bawang putih – 3 siung
- Tomat – 1 buah
- Daun jeruk – 2 lembar
- Garam, gula, dan penyedap rasa secukupnya
- Minyak goreng untuk menumis

Selain bahan utama, tambahan seperti sayuran (daun selada, timun, atau wortel) dan topping lainnya seperti telur dadar atau abon juga dapat digunakan untuk menambah variasi dan nilai jual produk.

Alat yang Dibutuhkan

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan Rice Bowl Tuna Balado cukup sederhana dan dapat ditemukan di dapur rumah tangga, antara lain:

- Wajan dan spatula untuk menggoreng dan menumis
- Pisau dan talenan untuk memotong bahan
- Blender atau ulekan untuk menghaluskan bumbu
- Panci untuk memasak nasi
- Mangkuk saji atau kemasan rice bowl untuk penyajian dan pengemasan
- Timbangan dapur untuk mengukur bahan (opsional)

Proses Pembuatan

Proses pembuatan Rice Bowl Tuna Balado dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- **Persiapan Bahan:** Ikan tuna dibersihkan, dipotong kecil-kecil, dan dibumbui dengan sedikit garam dan perasan jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis. Bumbu balado dihaluskan menggunakan blender atau ulekan. Nasi putih disiapkan dalam wadah saji.
- **Memasak Ikan Tuna:** Panaskan sedikit minyak dalam wajan. Goreng potongan tuna hingga matang dan berwarna keemasan, lalu tiriskan.
- **Membuat Sambal Balado:** Panaskan minyak di wajan, lalu tumis bumbu balado hingga harum. Tambahkan daun jeruk, gula, garam, dan penyedap rasa sesuai selera. Masukkan ikan tuna yang sudah digoreng ke dalam bumbu balado, aduk rata hingga bumbu meresap
- **Penyajian:** Masukkan nasi putih ke dalam mangkuk atau kemasan rice bowl. Letakkan ikan tuna balado di atas nasi. Tambahkan sayuran atau topping lain untuk memperkaya tampilan dan rasa. Melalui proses ini, dapat dibuktikan bahwa Rice Bowl Tuna Balado mudah dibuat dengan peralatan sederhana di rumah. Hal ini membuktikan bahwa usaha ini dapat dijalankan oleh masyarakat dengan modal kecil, serta memiliki potensi pemasaran yang luas dengan strategi yang tepat.

Aspek Sensorik

Hasil uji sensorik terhadap Rice Bowl Tuna Balado menunjukkan bahwa makanan ini memiliki daya tarik yang tinggi dari berbagai aspek. Warna merah cerah dari bumbu balado memberikan tampilan yang menggugah selera dan menambah kesan pedas khas masakan Indonesia. Aroma khas dari perpaduan cabai, bawang, dan daun jeruk semakin memperkuat karakter hidangan ini, sehingga menarik perhatian sejak pertama kali disajikan.

Dari segi tekstur, ikan tuna yang telah digoreng memiliki kelembutan yang tetap terjaga, namun dengan sedikit kekenyalan yang membuatnya semakin nikmat saat dikunyah. Sementara itu, nasi putih yang disajikan sebagai pendamping memberikan keseimbangan

dalam setiap suapan. Rasa Rice Bowl Tuna Balado didominasi oleh perpaduan pedas, gurih, dan sedikit manis yang menciptakan cita rasa yang kuat dan disukai banyak orang.

Analisis Gizi

Selain memiliki keunggulan dalam aspek sensorik, Rice Bowl Tuna Balado juga mengandung nilai gizi yang cukup baik. Dengan penggunaan 2 kg ikan tuna, makanan ini menjadi sumber protein yang tinggi, dengan setiap porsi mengandung sekitar 50–60 gram protein, yang sangat baik untuk pertumbuhan dan pemeliharaan otot. Kandungan energi dalam satu porsi diperkirakan mencapai 600–700 kkal, cukup untuk memenuhi kebutuhan energi harian seseorang.

Lemak sehat dari ikan tuna juga memberikan manfaat bagi kesehatan, terutama dalam mendukung fungsi otak dan jantung. Selain itu, nasi putih yang menjadi pendamping utama memberikan sumber karbohidrat yang penting untuk energi. Dengan komposisi gizi yang seimbang, Rice Bowl Tuna Balado tidak hanya menjadi makanan lezat tetapi juga bernutrisi, menjadikannya pilihan yang baik untuk konsumsi sehari-hari maupun sebagai produk kuliner bernilai jual tinggi.

Penerimaan Konsumen

Hasil distribusi dan uji coba Rice Bowl Tuna Balado mendapatkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Banyak yang menyukai cita rasa khas balado yang pedas dan gurih, terutama dengan porsi ikan tuna yang lebih banyak, membuat hidangan ini lebih mengenyangkan. Tekstur ikan yang lembut dengan bumbu yang meresap juga menjadi daya tarik tersendiri.

Beberapa warga menyatakan ketertarikan untuk mencoba membuat sendiri di rumah, terutama karena bahan-bahannya mudah ditemukan dan proses pembuatannya tidak terlalu rumit. Selain itu, adanya penjelasan tentang potensi bisnis dari produk ini membuka wawasan masyarakat tentang peluang usaha rumahan yang dapat dijalankan dengan modal kecil.

Banyak yang menyadari bahwa dengan metode pemasaran yang tepat, seperti melalui media sosial dan layanan pesan-antar, produk ini dapat memiliki pasar yang luas. Secara keseluruhan, masyarakat menerima inovasi kuliner ini dengan baik dan melihatnya sebagai peluang usaha yang potensial untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan inovasi usaha rumahan dengan produk Rice Bowl Tuna Balado menunjukkan bahwa makanan berbasis hasil laut, khususnya ikan tuna, memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai peluang usaha keluarga di Kelurahan Kampung 4, Tarakan. Dengan

bahan baku yang mudah diperoleh dan peralatan sederhana, produk ini dapat diproduksi di rumah tanpa memerlukan modal besar. Proses pembuatan yang praktis juga memungkinkan masyarakat untuk dengan mudah mengadopsi resep ini sebagai usaha kuliner mandiri.

Dari aspek sensorik, Rice Bowl Tuna Balado memiliki daya tarik yang tinggi dengan warna merah khas balado, aroma harum yang menggugah selera, tekstur ikan yang lembut namun kenyal, serta cita rasa yang pedas, gurih, dan sedikit manis. Dari segi gizi, hidangan ini kaya akan protein, lemak sehat, dan karbohidrat, menjadikannya makanan yang tidak hanya lezat tetapi juga bernutrisi.

Penerimaan konsumen terhadap produk ini sangat positif, banyak masyarakat yang tertarik untuk mencoba membuat sendiri dan bahkan mempertimbangkan menjadikannya sebagai peluang usaha. Dengan strategi pemasaran yang tepat, seperti pemanfaatan media sosial dan layanan pesan-antar, produk ini berpotensi menjadi salah satu usaha kuliner yang berkontribusi dalam meningkatkan perekonomian keluarga serta mengoptimalkan hasil laut yang melimpah di daerah Tarakan.

REFERENSI

- Abraiana, A., Saragih, J., Wijaya, H., Haryanto, T., & Widyaningsih, S. (2021). Inovasi produk kuliner dan dampaknya terhadap UMKM. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 6(1), 55–68.
- Badan Pusat Statistik Kota Tarakan. (2023). *Statistik kelautan dan perikanan Kota Tarakan tahun 2023*. BPS Tarakan.
- Depkes RI. (2019). *Tabel komposisi pangan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Haryanto, T., & Widyaningsih, S. (2021). Inovasi produk olahan ikan untuk pemberdayaan ekonomi masyarakat pesisir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 45–56.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). Pearson.
- Rahmawati, D., & Kusumaningrum, D. (2020). Analisis sensorik produk kuliner berbasis ikan laut di wilayah pesisir Indonesia. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 13(1), 22–35.
- Saparinto, R. (2018). *Manajemen usaha kuliner: Strategi dan teknik pemasaran produk makanan*. Andi Offset.
- Saragih, J. (2020). Peran UMKM dalam meningkatkan perekonomian masyarakat. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 5(2), 112–124.
- Sari, N. P., & Hidayat, R. (2021). Potensi ekonomi olahan ikan tuna sebagai produk unggulan daerah pesisir. *Jurnal Ekonomi Maritim*, 6(1), 40–50.

- Suprapti, S. (2020). Analisis kandungan gizi dan nilai ekonomi produk olahan ikan tuna. *Jurnal Teknologi Pangan*, 14(1), 30–42.
- Suryana, Y. (2013). *Kewirausahaan: Kiat dan proses menuju sukses*. Salemba Empat.
- Widodo, W., & Setiawan, H. (2022). Strategi pemasaran digital untuk UMKM kuliner berbasis hasil laut di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 7(1), 15–28.
- Wijaya, H. (2018). Strategi inovasi produk kuliner berbasis lokal. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 10(1), 45–57.