



Kegiatan Pegabdian kepada Masyarakat Mengugah Lidah, Menjaga Warisan- Pepes Ikan Bandeng Sebagai Cita Rasa Nusantara untuk Peningkatan Gizi Warga RT 31 Kelurahan Sebengkok

Community Service Activities Stimulate the Tongue, Maintain the Heritage - Milkfish Pepes as a Taste of the Archipelago for Improving the Nutrition of RT 31 Sebengkok Village Residents

Nurul Hidayat^{1*}, Siska Sonya Nanda Dewi², Putri Rahmadani³, Sofia Yulia Bulu⁴, Dinta Nur Azmiah⁵, Andrik Radika Saptaputra⁶, Karya Agung⁷

¹ Program Studi Manajemen, ²⁻⁷ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

Email: nurul.hidayat8910@gmail.com^{1*}, siskananda2301@gmail.com²

Alamat Korespondensi: Jl. Amal Lama No. 1 Kota Tarakan

Korespondensi email: nurul.hidayat8910@gmail.com

Article History:

Received: Mei 05, 2025;

Revised: Mei 19, 2025;

Accepted: Juni 02, 2025;

Published: Juni 05, 2025;

Keywords: community service, milkfish, pepes, public nutrition, traditional cuisine, empowerment

ABSTRACT. This community service program aimed to enhance nutritional awareness and increase milkfish consumption through the innovation of a traditional dish, pepes ikan bandeng, in RT 31, Sebengkok Subdistrict, Tarakan City. Although milkfish is rich in nutrients such as protein, omega-3 fatty acids, vitamins, and minerals, its consumption remains low due to the presence of numerous fine bones. The program adopted a hands-on approach involving community members in every step of the process, including ingredient preparation, cooking, and product distribution. The results demonstrated that pepes ikan bandeng, traditionally seasoned and wrapped in banana leaves, not only offers a unique and appetizing flavor but also retains its nutritional value. This activity successfully educated the community on the benefits of consuming nutritious local fish while preserving traditional culinary heritage as a means of community empowerment.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi dan konsumsi ikan bandeng melalui inovasi pengolahan makanan tradisional, yaitu pepes ikan bandeng, di RT 31 Kelurahan Sebengkok, Kota Tarakan. Meskipun ikan bandeng memiliki kandungan gizi tinggi seperti protein, asam lemak omega-3, serta vitamin dan mineral penting, tingkat konsumsinya masih rendah akibat banyaknya duri halus yang menyulitkan proses makan. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan praktik langsung yang melibatkan masyarakat dalam setiap tahapan, mulai dari persiapan bahan, proses memasak, hingga distribusi produk. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pepes ikan bandeng yang diolah secara tradisional dengan bumbu khas dan dibungkus daun pisang tidak hanya menghasilkan cita rasa yang khas dan menggugah selera, tetapi juga mampu mempertahankan kandungan gizinya. Kegiatan ini berhasil mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan lokal bergizi sekaligus melestarikan warisan kuliner Nusantara sebagai media pemberdayaan masyarakat.

Kata kunci: pengabdian masyarakat, ikan bandeng, pepes, gizi masyarakat, kuliner tradisional, pemberdayaan

1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara kepulauan memiliki kekayaan sumber daya kelautan dan perikanan yang melimpah, salah satunya adalah ikan bandeng (*Chanos chanos*). Ikan ini dikenal luas sebagai komoditas air payau dan air tawar yang tidak hanya memiliki nilai ekonomi tinggi, tetapi juga kandungan gizi yang sangat bermanfaat. Dalam 100 gram ikan

bandeng terkandung 129 kkal energi, 20 gram protein, 4,8 gram lemak, 150 mg fosfor, 20 mg kalsium, 2 mg zat besi, serta vitamin A dan B1 dalam kadar yang signifikan (Saparianto, 2009). Bahkan kandungan Omega-3 dalam ikan bandeng diklaim melebihi kandungan pada ikan tuna Dan salmon (BP2HP, 2004). Namun, salah satu hambatan utama dalam konsumsi ikan bandeng adalah banyaknya duri halus di dalam dagingnya, yang menyebabkan masyarakat kurang tertarik mengonsumsinya secara langsung (Widiarti, 2010). Oleh karena itu, diperlukan upaya diversifikasi dan inovasi dalam pengolahan ikan bandeng agar lebih praktis, menarik, dan dapat meningkatkan konsumsi ikan sebagai sumber gizi masyarakat.

Studi yang dilakukan oleh Sugito et al. (2019) melalui program IbPE Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa diversifikasi produk ikan bandeng – seperti keripik kulit, abon duri, hingga otak-otak bandeng – tidak hanya meningkatkan nilai tambah produk, tetapi juga meningkatkan minat masyarakat terhadap konsumsi ikan lokal. Diversifikasi ini menjawab kebutuhan akan makanan sehat, praktis, dan bernilai budaya tinggi. Salah satu bentuk olahan tradisional yang tetap relevan dan disukai lintas generasi adalah pepes ikan bandeng. Metode memasak pepes yang menggunakan daun pisang sebagai pembungkus memberikan aroma khas dan menjaga kandungan gizi ikan tetap utuh tanpa tambahan minyak berlebih. Pepes ikan bandeng, sebagai warisan kuliner Nusantara, memiliki potensi untuk dikembangkan tidak hanya sebagai pangan sehari-hari tetapi juga sebagai media edukasi gizi berbasis budaya lokal.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Sebengkok, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 04 Mei 2025 pukul 10:00-16:00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah Ibu Rosidah di RT. 31 Kelurahan Sebengkok. 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. Pada tahapan pertama, dilakukan persiapan bahan baku, seperti ikan bandeng segar, daun pisang, kemangi, kunyit, sambal dan tomat yang akan digunakan. Semua bahan di olah dengan teknik yang higienis untuk memastikan kualitas makanan tetap terjaga. Tahap ke dua adalah proses memasak, di mana mahasiswa dan tim yang terlibat bersama-sama mengelolah pepes ikan bandeng 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 untuk

di terapkan di masyarakat. Setelah makanan siap, tahap terakhir adalah distribusi kepada masyarakat sekitar terutama ibu rumah tangga. Setiap porsi pepes ikan bandeng dibagikan secara langsung kepada warga sekitar. Saat pembagian, tim menjelaskan secara rinci metode pembuatan,

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi Bahan

Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan Pepes Ikan Bandeng di pilih berdasarkan ketersediaan lokal dan kemudahan dalam pengolahannya. Berikut adalah komposisi bahan yang digunakan:

- Bandeng segar – 3kg
- Daun pisang
- Bumbu Pepes:
 - Kemangi
 - Bawang putih – 10 siung
 - Bawang merah – 10 siung
 - Kunyit dan Jahe – $\frac{1}{2}$
 - Garam, Gula, Penyedap rasa secukupnya
 - Cabai Dan tomat secukupnya

Alat yang Dibutuhkan

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan Pepes Ikan Bandeng cukup sederhana dan dapat di temukan di dapur rumah tangga, antara lain:

- Kukusan untuk mengukus
- Wajan datar untuk membakar
- Pisau dan telenan untuk memotong
- Ulekan untuk meghaluskan bumbu
- Wadah besar untuk merendam/membumbui ikan
- Sendok
- Kompor
- Gunting untuk memotong daun pisang
- Lidi untuk mengunci ikan di dalam daun pisang

Proses Pembuatan

Proses pembuatan Pepes Ikan Bandeng dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Siapkan ikan bandeng sebanyak 3 kg, bersihkan sisik dan isi perutnya. Cuci hingga bersih. Potong menjadi beberapa bagian agar mudah dibungkus.
- Lumuri ikan dengan perasan jeruk nipis dan sedikit garam, diamkan selama 15 menit untuk menghilangkan bau amis. (Opsional)
- Siapkan bumbu halus, 10 siung bawang putih, 10 siung bawang merah, Kunyit dan jahe (masing-masing $\frac{1}{2}$), Cabai secukupnya, Tambahkan garam, gula, dan penyedap rasa secukupnya
- Haluskan bumbu menggunakan ulekan hingga menjadi pasta bumbu yang merata.
- Siapkan daun pisang, bersihkan dan panaskan di atas api sebentar agar lentur dan tidak mudah sobek saat digunakan.
- Campurkan bumbu halus dengan ikan dalam wadah besar, aduk rata dan diamkan 15–30 menit agar bumbu meresap.
- Tambahkan daun kemangi dan irisan tomat secukupnya ke dalam campuran ikan dan bumbu.
- Ambil selembar daun pisang, taruh 1–2 potong ikan berbumbu di atasnya.
- Gulung dan lipat daun pisang, lalu kunci dengan lidi di kedua ujungnya agar tidak terbuka saat dikukus.

Proses Memasak

Proses memasak Pepes Ikan Bandeng dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Siapkan kukusan, panaskan air hingga mendidih.
- Masukkan pepes yang sudah dibungkus ke dalam kukusan, kukus selama 45–60 menit hingga matang dan bumbu meresap sempurna.
- Setelah dikukus, bakar pepes sebentar di atas wajan datar atau bara api agar rasa dan aroma yang lebih sedap.

Aspek Sensorik

Pepes ikan bandeng memiliki karakteristik sensorik yang khas dan menggugah selera. Dari segi penampilan, pepes ini tampak menarik dengan warna kuning keemasan yang berasal dari kunyit, dilengkapi dengan potongan cabai merah, tomat, dan daun kemangi yang memberikan sentuhan warna alami. Aroma pepes sangat harum, merupakan perpaduan dari rempah-rempah seperti bawang, jahe, dan kemangi yang menyatu sempurna tanpa

menyisakan bau amis dari ikan. Teksturnya lembut dan empuk, menandakan bahwa ikan telah matang dengan baik dan bumbu meresap ke dalam daging. Rasanya gurih, sedikit pedas, dan segar, memberikan keseimbangan rasa yang khas dari pepes tradisional. Daun pisang sebagai pembungkus tidak hanya menjaga kelembapan ikan saat dikukus, tetapi juga memberikan aroma khas yang memperkaya cita rasa. Secara keseluruhan, pepes ikan bandeng ini memberikan pengalaman sensorik yang harmonis dan memuaskan.

Analisis Gizi

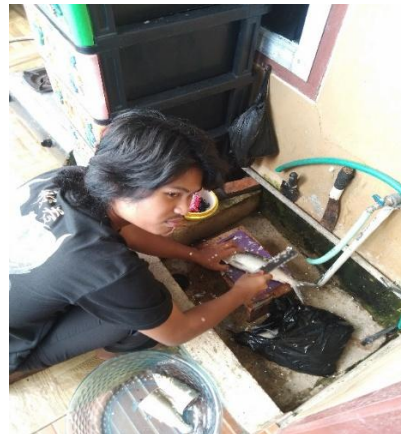
Pepes ikan bandeng merupakan hidangan yang kaya akan nilai gizi, terutama protein hewani yang berasal dari ikan bandeng segar. Dalam 100 gram ikan bandeng, terkandung sekitar 20–22 gram protein berkualitas tinggi yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh. Selain itu, ikan bandeng juga mengandung lemak sehat, termasuk asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk kesehatan jantung dan otak. Kandungan kalsium dan fosfor pada ikan bandeng cukup tinggi, terutama jika bagian tulang lunaknya ikut dikonsumsi setelah dikukus. Proses pengukusan juga menjaga kandungan vitamin dan mineral tetap utuh karena tidak menggunakan minyak berlebih. Bumbu-bumbu seperti bawang putih, kunyit, jahe, dan kemangi tidak hanya berperan sebagai penambah rasa, tetapi juga mengandung senyawa antioksidan dan bersifat anti-inflamasi. Pepes ini rendah kalori karena tidak digoreng, menjadikannya pilihan sehat untuk pola makan seimbang. Dengan komposisi yang demikian, pepes ikan bandeng cocok dikonsumsi oleh semua usia, termasuk anak-anak dan lansia.



Gambar 1. Bersama salah satu warga setempat



Gambar 2. Proses pemasangan tabung & gas



Gambar 3. Pemotongan/Pembersihan ikan



Gambar 4. Proses pembungkusan pepes ikan bandeng



Gambar 5. Proses pemotongan bawang, tomat, lombok & kemangi



Gambar 6. Proses memotong daun pisang

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan konsumsi ikan bandeng di masyarakat melalui inovasi olahan tradisional yaitu pepes ikan bandeng. Meskipun ikan bandeng kaya akan gizi dan memiliki kandungan Omega-3 yang tinggi, konsumsi masyarakat masih rendah akibat banyaknya duri halus. Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Kelurahan Sebengkok, Kota Tarakan ini menggunakan pendekatan praktik langsung dengan melibatkan masyarakat dalam proses produksi, dari persiapan bahan hingga distribusi produk.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pepes ikan bandeng yang diolah dengan bumbu tradisional dan dibungkus daun pisang memiliki cita rasa khas yang menggugah selera serta mempertahankan nilai gizinya. Dari segi sensorik, pepes ini beraroma harum, bertekstur lembut, dan bercita rasa gurih dan segar. Kandungan gizinya yang tinggi – seperti protein, asam lemak omega-3, serta vitamin dan mineral – menjadikannya alternatif makanan sehat yang mudah dibuat dan diterapkan di lingkungan rumah tangga.

Dengan memadukan aspek budaya, edukasi gizi, dan kearifan lokal, kegiatan ini berhasil memperkenalkan kembali pepes bandeng sebagai makanan bergizi sekaligus sarana pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan keluarga secara sederhana dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertajuk "Menggugah Lidah, Menjaga Warisan – Pepes Ikan Bandeng sebagai Cita Rasa Nusantara untuk Peningkatan Gizi Warga RT 31 Kelurahan Sebengkok." Terima kasih khusus kami sampaikan kepada: Warga RT 31 Kelurahan Sebengkok, yang telah menyambut dengan hangat dan berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Ibu Rosidah, yang telah bersedia menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Universitas Borneo Tarakan, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Seluruh tim mahasiswa dan dosen pembimbing, yang telah bekerja sama dengan semangat dan dedikasi tinggi dari awal hingga akhir kegiatan. Kami berharap kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam hal peningkatan kesadaran gizi dan pelestarian kuliner tradisional. Semoga kerja sama dan semangat berbagi ilmu ini dapat terus berlanjut di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, A. R., & Selviastuti, R. (2004). Serburia suplemen tulang ikan bandeng dengan cangkang kapsul alginat untuk mencegah osteoporosis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 53–59.
- Agustini, T. W., & Swastawati, F. (2003). Pemanfaatan hasil perikanan sebagai produk bernilai tambah (value added) dalam upaya penganeekaragaman pangan. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 15(1), 74–81.
- Balai Pengembangan dan Pengujian Mutu Hasil Perikanan. (2004). *Ikan bandeng dan produk diversifikasinya*. Departemen Kelautan dan Perikanan.
- Departemen Pertanian RI. (2005). *Profil kandungan gizi dan manfaat ikan air tawar*. Balai Penelitian Perikanan.
- FAO. (2020). *The state of world fisheries and aquaculture 2020*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2011). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesional*. Penebar Swadaya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Tabel komposisi zat gizi pangan Indonesia (TKPI)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Saparianto, C. (2009). *Bandeng tanpa duri dan cara pengolahannya*. Dahara Prize.
- Sugito, S., Prahutama, A., Tarno, T., & Hoyyi, A. (2019). Diversifikasi olahan ikan bandeng oleh UKM Primadona dalam program pengabdian IbPE 2016–2018. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(1), 100–104.
- Widiarti. (2010). *Warta Pasar Ikan* (Vol. 77, Edisi Januari 2010). Direktorat Pemasaran Dalam Negeri, Direktorat Jenderal Pengolahan dan Pemasaran Hasil Perikanan.
- Winarno, F. G. (2004). *Kimia pangan dan gizi*. Gramedia.