



## Inovasi Nasi Gigit Udang Asam Manis : Solusi Pangan Sehat dan Sumber Pendapatan Bagi Ibu Rumah Tangga di RT.5 Kelurahan Kampung 6

### *Innovation of Sweet and Sour Shrimp Bites Rice : A Healthy Food Solution and Source of Income for Housewives in RT.5, Kampung 6 Subdistrict*

Nurul Hidayat<sup>1\*</sup>, Anggun Sarwana<sup>2</sup>, Sulaiman<sup>3</sup>, Eva Riana<sup>4</sup>, Mengsi<sup>5</sup>, Ilham<sup>6</sup>, Hilda<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>2-7</sup> Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

[nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [anggunsarwana@gmail.com](mailto:anggunsarwana@gmail.com)<sup>2</sup>

Korepondensi penulis: [nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)

#### Article History:

Received: March 30, 2025

Revised: April 30, 2025

Accepted: Mei 20, 2025

Published: Mei 24, 2025

**Keywords:** Food innovation, Healthy food, Household economy, Rice bites, Sweet and sour shrimp

**Abstract:** The "Sweet and Sour Shrimp Rice Bites" innovation program is an empowerment effort aimed at housewives in RT 5, Kampung 6 Sub-district, through the development of a healthy, locally-based food product. This innovation seeks to create a nutritious and practical food alternative that appeals to various groups, while also serving as an additional source of household income. The product combines carbohydrates from rice, protein from shrimp, and a signature sweet and sour flavor, packaged in small, hygienic, and easy-to-consume portions. Training activities in production, packaging, and marketing were conducted participatively with the housewives, using a creative economy approach and local wisdom. The program results show increased skills, confidence, and economic contribution from participants. This innovation has proven to be both a healthy food solution and a support for household economic independence in the community.

#### Abstrak

Inovasi "Nasi Gigit Udang Asam Manis" merupakan solusi kreatif yang dirancang untuk menjawab dua permasalahan utama di RT 5, Kelurahan Kampung 6, yaitu keterbatasan akses terhadap pangan sehat dan rendahnya peluang ekonomi bagi ibu rumah tangga. Produk ini merupakan makanan ringan berbahan dasar nasi yang dipadukan dengan olahan udang saus asam manis, dikemas dalam bentuk bite-size (gigitan kecil) yang higienis dan praktis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat, melibatkan pelatihan keterampilan memasak, pengemasan, serta pemasaran berbasis digital dan lokal (UMKM). Dengan mempertimbangkan nilai gizi, cita rasa, serta potensi pasar, inovasi ini berhasil menarik minat konsumen lokal sekaligus meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga yang terlibat. Evaluasi program menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kuliner, kemandirian ekonomi, dan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi. Program ini menunjukkan bahwa inovasi pangan berbasis lokal dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesejahteraan sosial-ekonomi masyarakat.

**Kata kunci:** Inovasi pangan, Makanan sehat, Ekonomi rumah tangga, Sajian nasi, Udang asam manis

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan akan pangan sehat dan bergizi kini menjadi perhatian utama masyarakat global, terutama dalam mendukung sistem ketahanan pangan rumah tangga (FAO, 2021). Konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, baik kekurangan gizi maupun penyakit tidak menular (WHO, 2020). Oleh karena itu, masyarakat memerlukan alternatif produk pangan yang praktis, bergizi, dan mudah dijangkau, salah satunya melalui pemanfaatan bahan pangan lokal seperti nasi dan

udang (Winarno, 2004; Kemenkes RI, 2020). Udang merupakan bahan pangan hewani yang tinggi protein, rendah lemak, dan kaya akan mineral penting seperti kalsium dan zat besi, yang sangat baik untuk menunjang gizi keluarga (Arisman, 2004; Almtsier, 2010). Sedangkan nasi merupakan sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Indonesia, yang mudah diolah dan diterima oleh seluruh kalangan (Departemen Kesehatan RI, 2019). Penggabungan kedua bahan tersebut dalam bentuk produk inovatif seperti Nasi Gigit Udang Asam Manis diharapkan dapat menghasilkan sajian yang tidak hanya bergizi, tetapi juga menarik secara sensorik dan mudah diproduksi di tingkat rumah tangga (Damayanti & Fitria, 2020).

Selain aspek gizi, pendekatan berbasis komunitas juga penting untuk mendorong pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga. Mereka memiliki peran ganda sebagai pengatur konsumsi rumah tangga dan pelaku usaha mikro yang potensial (Herawati, 2019; KemenPPPA, 2021). Inovasi pangan sederhana yang bisa diproduksi di rumah menjadi peluang untuk meningkatkan pendapatan keluarga sekaligus memberdayakan perempuan secara ekonomi (Suharto, 2009; Syamsiah, 2020). Dalam konteks penerimaan konsumen, faktor seperti rasa, tekstur, aroma, dan penampilan sangat menentukan keberhasilan suatu produk (Suryani & Pratiwi, 2021). Produk Nasi Gigit Udang Asam Manis yang dikembangkan dalam bentuk bite-size dinilai sesuai dengan selera lokal yang menyukai cita rasa manis, asam, dan gurih. Selain itu, tampilannya yang menarik dan praktis juga menjadikannya disukai oleh berbagai kalangan, terutama anak-anak dan pekerja (Fitriyani & Andini, 2022). Produk ini dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan prosedur standar keamanan pangan dan analisis kandungan gizi secara sederhana (Sudarmadji et al., 1997).

Oleh karena itu, pengembangan produk Nasi Gigit Udang Asam Manis di lingkungan masyarakat, khususnya RT 5 Kelurahan Kampung 6, diharapkan mampu memberikan manfaat gizi sekaligus memberdayakan ekonomi keluarga. Inovasi ini selaras dengan upaya penguatan pangan lokal dan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Winarno, 2004; Kemenkes RI, 2020; WHO, 2020).

## **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 udang segar, nasi, serta saos sambal dan tomat 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 Nasi Gigit Udang Asam Manis 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 terutama ibu rumah tangga. Setiap porsi Nasi Gigit Udang Asam Manis dibagikan secara langsung kepada warga sekitar, 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 Nasi Gigit Udang Asam Manis dipilih berdasarkan ketersediaan lokal dan kemudahan dalam pengolahannya. Berikut adalah komposisi bahan yang digunakan:

- a. Udang segar – 3 kg
- b. Nasi putih – 3 kg (dapat menggunakan nasi hangat untuk hasil terbaik)

Bumbu Asam Manis:

- a. Cabai merah keriting – 30 buah
- b. Bawang putih – 15 siung
- c. Bawang Bombay – 3 buah
- d. Daun bawang – 6 batang
- e. Garam, gula, dan penyedap rasa secukupnya
- f. Saos sambal, tomat dan tiram secukupnya
- g. Cuka makanan dan lada bubuk secukupnya
- h. Minyak goreng untuk menumis

Selain bahan utama, tambahan seperti selada dapat digunakan untuk menambah variasi dan nilai jual produk.

### **Alat yang Dibutuhkan**

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan Nasi Gigit Udang Asam Manis cukup sederhana dan dapat ditemukan di dapur rumah tangga, antara lain:

- a. Wajan dan spatula untuk menggoreng dan menumis
- b. Pisau dan talenan untuk memotong bahan
- c. Rice Cooker untuk memasak nasi
- d. Kemasan Nasi Gigit atau kemasan Burger untuk penyajian dan pengemasan
- e. Timbangan dapur untuk mengukur bahan (opsional)

### **Proses Pembuatan**

Proses pembuatan Nasi Gigit Udang Asam Manis dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. **Persiapan Bahan:** Siapkan semua bahan yang dibutuhkan. Bersihkan 3 kg udang, buang kepala dan kerat bagian punggungnya agar bumbu mudah meresap, lalu tiriskan. Kupas dan cincang halus 15 siung bawang putih. Iris memanjang 3 buah bawang bombay, dan iris serong atau haluskan 30 buah cabe merah keriting sesuai selera pedas. Iris serong 6 batang daun bawang. Siapkan juga bumbu cair seperti 12 sendok makan saus tomat, 9 sendok makan saus sambal, 6 sendok makan saus tiram, 6 sendok teh cuka makan, serta bumbu kering yaitu 6 sendok teh garam, 9 sendok teh gula pasir, dan 1½ sendok teh lada bubuk. Ukur 300 ml air matang untuk campuran kuah, dan sediakan minyak goreng secukupnya untuk menumis.
- b. **Membuat Bumbu:** Panaskan minyak goreng dalam wajan besar dengan api sedang. Setelah minyak cukup panas, masukkan bawang putih cincang dan tumis hingga harum dan kekuningan. Tambahkan bawang bombay dan cabe merah keriting, lalu tumis hingga layu dan mengeluarkan aroma khas pedas-manis dari cabai dan bawang. Pastikan bumbu tidak gosong agar tidak pahit.
- c. **Memasak Udang Asam Manis:** Masukkan udang yang sudah dibersihkan ke dalam wajan. Aduk rata bersama bumbu hingga udang berubah warna menjadi kemerahan. Pastikan semua bagian udang terlapisi bumbu dan tumis selama beberapa menit hingga udang mulai mengeluarkan cairan. Setelah udang setengah matang, tambahkan saus tomat, saus sambal, saus tiram, cuka, garam, gula, dan lada ke dalam wajan. Aduk

semua bahan hingga tercampur rata, lalu tuang 300 ml air ke dalam tumisan. Masak hingga kuah mendidih dan mulai sedikit mengental. Aduk sesekali agar bumbu tidak mengendap dan udang tidak overcooked. Cicipi bumbu untuk memastikan keseimbangan rasa manis, asam, asin, dan pedas sesuai selera. Jika rasa sudah pas dan kuah mulai menyusut, tambahkan irisan daun bawang, aduk sebentar, lalu matikan api. Aroma harum dari bumbu dan daun bawang akan memperkaya rasa masakan ini.

- d. Penyajian: Masukkan nasi putih ke dalam kemasan nasi gigit, letakkan isian ditengah dua lapis nasi. Untuk varian udang asam manis taruh beberapa potong udang yang ditambah dengan daun selada. Tumpuk nasi atas seperti tutup burger lalu di rekatkatkan menggunakan staples. Melalui proses ini, dapat dibuktikan bahwa Nasi Gigit Udang Asam Manis mudah dibuat dengan peralatan sederhana dengan harga kemasan yang sangat terjangkau. Hal ini membuktikan bahwa usaha ini dapat dijalankan oleh masyarakat maupun ibu rumah tangga dengan modal kecil, serta memiliki potensi pemasaran yang luas dengan strategi yang tepat.

### **Aspek Sensorik**

Aspek sensorik merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan daya terima suatu produk pangan. Produk Nasi Gigit Udang Asam Manis memiliki penampilan yang menarik, disajikan dalam bentuk bulatan kecil atau potongan mini yang praktis untuk sekali gigit. Warna nasi yang putih kekuningan kontras dengan saus udang berwarna merah-oranye cerah, menciptakan tampilan yang menggugah selera. Dari segi aroma, makanan ini mengeluarkan wangi khas udang yang segar, berpadu dengan aroma bawang putih, cabai, dan saus asam manis yang harum, menambah daya tarik bagi konsumen. Tekstur produk juga dirancang seimbang; nasi terasa pulen dan padat, tidak mudah hancur saat digigit, sementara udangnya kenyal dan juicy, dilapisi saus yang memberikan kelembutan tanpa membuat nasi menjadi lembek. Cita rasanya menggabungkan unsur manis, asam, dan sedikit pedas dengan rasa gurih yang dominan, menjadikannya produk yang mudah diterima oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak dan dewasa. Kombinasi elemen sensorik ini menjadikan Nasi Gigit Udang Asam Manis sebagai alternatif makanan ringan yang tidak hanya sehat, tetapi juga lezat dan menarik secara organoleptik.

### **Analisis Gizi**

Produk Nasi Gigit Udang Asam Manis memiliki kandungan gizi yang seimbang dan cocok dikonsumsi sebagai camilan bergizi atau makanan ringan alternatif. Dalam satu porsi

sajian (sekitar 100 gram), makanan ini menghasilkan energi sekitar 180 hingga 200 kilokalori, yang berasal dari kombinasi karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat utama diperoleh dari nasi putih yang memberikan sekitar 25 hingga 30 gram, sebagai sumber energi utama tubuh. Kandungan proteinnya cukup tinggi, yaitu sekitar 8 hingga 10 gram, berkat penggunaan udang sebagai bahan baku, yang dikenal sebagai sumber protein hewani rendah lemak dan kaya akan asam amino esensial. Lemak dalam produk ini berkisar antara 4 hingga 6 gram, sebagian besar berasal dari minyak goreng dan kandungan lemak alami pada udang, namun masih dalam batas yang sehat untuk konsumsi harian.

Selain makronutrien, produk ini juga mengandung serat pangan sekitar 1 hingga 2 gram, tergantung pada tambahan sayuran atau bumbu segar seperti bawang dan cabai dalam saus asam manisnya. Dari sisi mikronutrien, udang memberikan kontribusi kalsium sekitar 40 hingga 60 miligram dan zat besi sekitar 1 hingga 2 miligram, yang penting untuk pembentukan tulang dan sel darah merah. Kandungan natriumnya berada pada kisaran 250 hingga 400 miligram, tergantung jumlah garam dan saus yang digunakan, sehingga tetap perlu diperhatikan agar tidak berlebihan. Selain itu, adanya tambahan bahan alami seperti cabai dan bawang juga memberikan asupan vitamin A dan C dalam jumlah sedang. Dengan komposisi ini, Nasi Gigit Udang Asam Manis dapat menjadi pilihan makanan praktis yang tidak hanya lezat tetapi juga memberikan manfaat nutrisi yang baik.

### **Penerimaan Konsumen**

Penerimaan konsumen terhadap produk Nasi Gigit Udang Asam Manis menunjukkan hasil yang positif, khususnya di kalangan ibu rumah tangga dan masyarakat sekitar RT 5 Kelurahan Kampung 6. Berdasarkan hasil sosialisasi dan uji coba produk, mayoritas responden menyatakan bahwa inovasi ini dinilai menarik karena menyajikan makanan sehat yang praktis, lezat, dan ekonomis. Ibu rumah tangga melihat produk ini sebagai peluang usaha rumahan yang menjanjikan, karena bahan bakunya mudah didapat dan proses pembuatannya tidak terlalu rumit.

Respon positif ini mencerminkan potensi besar produk untuk diterima secara luas, tidak hanya sebagai alternatif camilan sehat, tetapi juga sebagai sumber pendapatan tambahan yang dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga. Oleh karena itu, penerimaan yang baik dari berbagai lapisan masyarakat menjadi indikator bahwa produk ini layak dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari solusi ketahanan pangan berbasis komunitas.



**Gambar 1.** Banner Kelompok 3



**Gambar 2.** Proses membersihkan dan pengolahan bumbu halus



**Gambar 3.** Membersihkan Udang



**Gambar 4.** Membersihkan dan Memasak Nasi

**INOVASI NASI GIGIT UDANG ASAM MANIS : SOLUSI PANGAN SEHAT DAN SUMBER PENDAPATAN BAGI IBU RUMAH TANGGA DI RT.5 KELURAHAN KAMPUNG 6**



### Gambar 5. Memasak Udang



**Gambar 6.** Proses Pengemasan Nasi Gigit Udang Asam Manis



**Gambar 7.** Pembagian Nasi Gigit Udang Asam Manis dan Foto Bersama



**Gambar 8.** Pembagian Nasi Gigit Udang Asam Manis dan Foto Bersama



**Gambar 8.** Pembagian Nasi Gigit Udang Asam Manis dan Foto Bersama

#### 4. KESIMPULAN

Inovasi Nasi Gigit Udang Asam Manis merupakan solusi pangan sehat yang mampu menjawab dua tantangan utama di masyarakat, yaitu kebutuhan akan makanan bergizi dan peluang peningkatan ekonomi keluarga, khususnya bagi ibu rumah tangga. Produk ini berhasil memadukan cita rasa lokal yang disukai masyarakat dengan nilai gizi yang seimbang serta penyajian yang praktis. Berdasarkan uji sensorik dan respon masyarakat, produk ini memperoleh penerimaan yang baik dari berbagai kalangan, terutama ibu rumah tangga dan anak-anak. Selain itu, kemudahan dalam pengolahan serta ketersediaan bahan baku lokal menjadikan produk ini potensial untuk dikembangkan sebagai usaha rumahan yang berkelanjutan. Dengan demikian, Nasi Gigit Udang Asam Manis tidak hanya layak dikonsumsi sebagai makanan sehat dan lezat, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap pemberdayaan ekonomi masyarakat dan ketahanan pangan skala lokal. 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.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, M. B. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Damayanti, E., & Fitria, R. (2020). Pengembangan produk olahan udang sebagai makanan fungsional. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 11(2), 89–97.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Tabel komposisi bahan makanan Indonesia (TKBMI)*. Jakarta: Direktorat Gizi.
- FAO. (2021). *Food security and nutrition: Building a resilient food system*. Rome: Food and Agriculture Organization.
- Fitriyani, R., & Andini, P. (2022). Pemanfaatan produk lokal sebagai solusi ketahanan pangan rumah tangga. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 4(1), 15–23.
- Herawati, D. (2019). Strategi pemasaran produk UMKM berbasis digital untuk ibu rumah tangga. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 7(1), 33–41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). (2021). *Laporan tahunan pemberdayaan perempuan dalam ekonomi keluarga*. Jakarta.
- Sudarmadji, S., Haryono, B., & Suhardi. (1997). *Prosedur analisa untuk bahan makanan dan pertanian*. Yogyakarta: Liberty.
- Suharto, E. (2009). *Pembangunan masyarakat: Teori, kebijakan dan pemberdayaan masyarakat*. Bandung: Refika Aditama.
- Suryani, N., & Pratiwi, D. (2021). Penerimaan konsumen terhadap produk olahan berbasis pangan lokal. *Jurnal Pangan Lokal*, 12(1), 55–62.
- Syamsiah, N. (2020). Pemberdayaan ekonomi perempuan melalui inovasi produk pangan. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*, 18(2), 103–110.
- WHO. (2020). *Healthy diet fact sheet*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Winarno, F. G. (2004). *Kimia pangan dan gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.