

## Dimsum Ikan Sebagai Alternatif Peluang Usaha Peningkatan Gizi Keluarga

Irawati Mei Widiastuti<sup>1\*</sup>, Andi Heryanti Rukka<sup>1</sup>, Samliok Ndobe<sup>1</sup>, Achmad Rizal<sup>1</sup>,  
Roni Hermawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Akuakultur, Universitas Tadulako



### ARTICLE INFO

Received: December 03, 2024  
Accepted: December 08, 2024  
Published: December 10, 2024

\*) Corresponding author (E-mail):  
[irameiwidiastuti09@gmail.com](mailto:irameiwidiastuti09@gmail.com)

**Keywords:**  
Fish dimsum;  
Nutrition;  
Processed fish;  
Palu City.

**Kata Kunci:**  
Dimsum ikan;  
Gizi;  
Olahan ikan;  
Kota Palu.



This is an open access article  
under the CC BY license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### ABSTRACT

This community service activity aims to increase fish consumption as a source of quality protein by making fish-based dimsum. This activity was carried out in Tondo Village, Mantikulore District, Palu City, Central Sulawesi in 2024 involving 30 participants from various backgrounds, including housewives and teenagers. The methods used include counseling regarding nutritional needs, demonstrations of making fish dim sum, and direct practice by participants. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and skills in processing fish, as well as good acceptance of fish dimsum products in terms of taste and nutrition. Apart from meeting the family's nutritional needs, this activity opens up opportunities for fish-based small businesses. It is hoped that this activity can contribute to increasing fish consumption and sustainable community welfare.

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani berkualitas melalui pembuatan dimsum berbahan dasar ikan. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Tondo, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu Sulawesi Tengah pada tahun 2024 dengan melibatkan 30 peserta dari berbagai latar belakang, termasuk ibu rumah tangga dan remaja. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan terkait dengan pemenuhan gizi, demonstrasi pembuatan dimsum ikan, dan praktek langsung oleh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah ikan, serta penerimaan yang baik terhadap produk dimsum ikan dari segi rasa dan gizi. Selain memenuhi kebutuhan gizi keluarga, kegiatan ini dapat berkontribusi dalam peningkatan konsumsi ikan dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

### Cara mensitasi artikel:

Widiastuti, I. M., Rukka, A. H., Ndobe, S., Rizal, A., & Hermawan, R. (2024). Dimsum Ikan Sebagai Alternatif Peluang Usaha Peningkatan Gizi Keluarga. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(1), 1-5. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i1.740>

### PENDAHULUAN

Kelurahan Tondo, yang terletak di Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, adalah wilayah yang memiliki potensi sumber daya alam perikanan mengingat kedekatannya dengan Teluk Palu. Dengan populasi yang terus bertambah, isu pemenuhan gizi masyarakat, khususnya asupan gizi dari ikan, menjadi penting untuk diperhatikan. Ikan merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mampu mendukung kesehatan masyarakat, terutama dalam mencegah malnutrisi dan stunting (Wahyudi, 2017)

Ikan merupakan sumber makanan tinggi protein. Protein ikan tergolong kualitas tinggi karena tersusun dari asam-asam amino dengan komposisi paling lengkap yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan sel. Selain itu, protein ikan mudah dicerna dan diserap tubuh. Nilai gizi ikan sebagai sumber makanan sangat penting, karena mengandung protein untuk

pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang menunjang kesehatan ibu dan perkembangan otak, serta vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi ibu dan janin. Nilai biologisnya mencapai 90% dan jaringan ikatnya sedikit sehingga mudah dicerna (Nurjanah *et al.*, 2015).

Kecukupan gizi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Ikan sebagai sumber protein hewani yang kaya akan nutrisi, seperti asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral, sangat bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Namun, tidak semua keluarga memiliki kebiasaan atau kemampuan untuk mengolah ikan menjadi makanan yang disukai, terutama oleh anak-anak.

Status gizi anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Beberapa anak lebih memilih makanan yang disukai dan menghindari makanan yang tidak disukai, seperti ikan dan sayuran. Protein penting untuk tumbuh kembang anak sekolah dan ikan merupakan sumber protein bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein mudah dicerna dan dapat diolah dengan berbagai macam olahan (Rahma *et al.*, 2024). Namun, kendala dalam pengolahan dan penyajian ikan menjadi salah satu alasan rendahnya konsumsi ikan di keluarga. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam mengolah ikan agar lebih menarik dan mudah diterima oleh seluruh anggota keluarga.

Dimsum adalah salah satu makanan yang digemari di berbagai kalangan, terutama anak-anak, karena bentuknya yang menarik dan rasanya yang lezat. Mengolah ikan menjadi dimsum dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan konsumsi ikan dalam keluarga. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik pembuatan dimsum berbahan dasar ikan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi ikan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari penyuluhan, demonstrasi pembuatan dimsum berbahan dasar ikan, hingga praktek langsung oleh peserta. Pendampingan dan evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diberikan dapat diterapkan dengan baik di rumah masing-masing.

Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta perubahan positif dalam pola konsumsi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan asupan ikan sebagai sumber protein utama dalam keluarga. Dengan demikian, kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara lebih optimal, mendukung terwujudnya generasi yang sehat dan berkualitas.

Pelaksanaan kegiatan di Kelurahan Tondo Kecamatan Mantikulore Kota Palu. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan kader kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktek langsung.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh empat orang tim narasumber yang memiliki keahlian dalam bidang penangkapan ikan dan pengelolaan sumberdaya perairan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pengenalan gizi dan manfaat ikan; pengenalan dimsum berbahan dasar ikan; bahan dan alat untuk pembuatan dimsum; langkah-langkah pembuatan dimsum; tips dan trik pembuatan dimsum.

Langkah-langkah pembuatan dimsum berbahan dasar ikan :

1. Penyiapan dan pembuatan isian dimsum (ikan fillet, udang cincang, kecap ikan, minyak wijen, tepung maizena, gula pasir, garam, merica, daun bawang, jahe, bawang putih, wortel, air masak). Bahan isian dicampur menjadi satu dengan ditambahkan air masak sampai adonan mencapai kekentalan yang cukup tetapi tetap mudah diolah.
2. Penyiapan kulit dimsum dilakukan dengan mencampurkan tepung terigu, tepung tapioka, minyak sayur dan garam, kemudian diaduk hingga rata serta ditambahkan air hangat sedikit-sedikit sambil diuleni hingga adonan menjadi lembut dan tidak lengket di tangan, kemudian adonan didiamkan selama 30 menit agar lebih mudah dibentuk.

3. Pencetakan dimsum dilakukan setelah adonan kulit siap, dibagi menjadi bagian kecil-kecil dan dirolling hingga tipis, kemudian diisi dengan isian yang sudah disiapkan. Setelah itu kulit dilipat dan dirapatkan tepinya agar terbungkus rapat.
4. Dimsum yang telah dicetak, kemudian dikukus di atas loyang selama 10 – 15 menit atau hingga matang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Tondo, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu sebagai berikut : Penyuluhan peningkatan gizi masyarakat melalui pembuatan dimsum berbahan dasar ikan dilaksanakan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Peternakan dan Perikanan Universitas Tadulako sebanyak 4 orang. Kegiatan tersebut diikuti oleh 30 orang peserta dari berbagai macam tingkat pendidikan dan mata pencaharian, peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan kader kesehatan.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang gizi dan demonstrasi pembuatan dimsum berbahan dasar ikan terlihat masyarakat sangat antusias dan peserta menyampaikan tanggapan positif terkait kegiatan ini, dengan mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dalam mengolah ikan menjadi makanan yang menarik dan bergizi. Hal ini menjadi indikasi bahwa masyarakat telah paham arti pentingnya gizi bagi keluarga terutama dari sumber ikan dalam mencegah stunting sesuai dengan pernyataan Elavaransa (2018), bahwa tubuh manusia memerlukan sekitar 45-46 gram protein per hari, dan kebutuhan ini dapat terpenuhi melalui konsumsi ikan, yang menyumbang sekitar 15-15% dari total kebutuhan protein orang dewasa dan 70% dari total kebutuhan protein anak-anak.

Selama ini anak-anak maupun orang dewasa lebih memilih makanan yang bersumber dari olahan daging ayam dan sapi daripada olahan ikan, karena ikan menimbulkan aroma khas yang kurang disukai (Ziv *et al.*, 2013). Selain aroma yang khas dari ikan, rendahnya konsumsi ikan juga disebabkan oleh kondisi sosial ekonomi masyarakat, meskipun ketersediaannya cukup (Kydd, 2016). Padahal ikan adalah salah satu makanan yang penting dikonsumsi karena memiliki protein yang tinggi, asam lemak tidak jenuh (EPA dan DHA), berbagai mineral dan nutrisi penting lainnya (Liu *et al.*, 2021).

Beberapa peserta juga menyatakan ketertarikannya untuk menjadikan dimsum ikan sebagai alternatif menu harian dan potensi usaha rumahan. Kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi masyarakat terutama peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta berpotensi pengembangan usaha.

Dari hasil kegiatan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah ikan menjadi dimsum. Peserta yang sebelumnya kurang familiar dengan olahan ikan menjadi lebih memahami manfaat gizi ikan dan teknik pengolahannya. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktek langsung efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat.

Dim sum merupakan makanan yang berasal dari negeri China yang diartikan sebagai makanan ringan dengan proses pengolahan dikukus, biasanya disajikan bersamaan dengan saus sambal yang berguna untuk penambah rasa. Dim sum merupakan makanan berukuran kecil dimanamemiliki kandungan gizi tinggi. Kebanyakan dim sum yaitu berisi daging, ayam, ikan, udang, buah-buahan, dan sayur-sayuran.

Dimsum ikan yang dihasilkan peserta mendapatkan respon yang baik dari segi rasa, tekstur, dan presentasi. Kombinasi daging ikan dengan bahan tambahan lainnya mampu menciptakan produk yang tidak hanya lezat, tetapi juga bergizi tinggi. Penerimaan yang baik ini diharapkan dapat mendorong peningkatan konsumsi ikan di kalangan keluarga peserta. Selain untuk pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, kegiatan ini membuka peluang bagi peserta untuk mengembangkan usaha kecil berbasis pangan. Dimsum berbahan dasar ikan memiliki potensi pasar yang cukup baik mengingat tren makanan sehat yang terus meningkat. Beberapa peserta menunjukkan minat untuk mencoba memasarkan produk ini sebagai usaha rumahan, yang dapat memberikan tambahan pendapatan bagi keluarga.

Namun masih ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam kegiatan ini meliputi keterbatasan akses terhadap bahan baku ikan yang segar dan keterampilan awal peserta

yang bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan seperti pendampingan berkelanjutan dan penguatan jejaring dengan pemasok ikan untuk memastikan ketersediaan bahan baku yang berkualitas.

Rekomendasi untuk keberlanjutan program adalah adanya kegiatan lanjutan seperti pelatihan diversifikasi produk berbahan dasar ikan dan pendampingan dalam pengembangan usaha mikro. Selain itu, kerjasama dengan pihak terkait, seperti dinas perikanan dan UMKM, dapat membantu dalam memperluas jangkauan program dan memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi masyarakat.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa melalui edukasi yang tepat dan metode praktek langsung, masyarakat dapat termotivasi untuk lebih memanfaatkan sumber daya ikan sebagai bagian penting dalam pemenuhan gizi keluarga. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal untuk peningkatan kualitas gizi masyarakat secara berkelanjutan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PkM

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan: peserta menunjukkan minat untuk menjadikan dimsum ikan sebagai produk usaha rumahan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. Dalam upaya pengembangan dan keberlanjutan kegiatan ini perlu dilakukan pendampingan lanjutan, pengembangan usaha mikro, sosialisasi dan promosi produk, serta evaluasi berkala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andhikawati, A., Permana, R., dan Oktavia, Y. (2021). Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Marinade*, 04(02), 76–84.
- Elavarasan, K. (2018). Importance of Fish in Human Nutrition. *Training Manual On Seafood Value Addition*. Paper
- Kydd, L. (2016). Developing a postal screening tool for frailty in primary care: a secondary data analysis. *British Journal of Community Nursing*, 21(7), 335–341. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2016.21.7.335>

- Liu, Y., Huang, Y., Wang, Z., Cai, S., Zhu, B., and Dong, X. (2021). Recent advances in fishyodour in aquatic fish products, from formation to control. *International Journal of Food Science dan Technology*. 56(10):4959-4969.
- Nurapipah, M., dan Lestari, A. (2023). Edukasi Manfaat Mengonsumsi Ikan Bagi Kesehatan Guna Cegah Stunting Sejak Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3(1), 57–68.
- Nurjanah, N., Hidayat, T., dan Mawarti Perdana, S. (2015). Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi ikan pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 18(1), 19–27. <https://doi.org/10.17844/jphpi.2015.18.1.19>
- Pianusa, A. F., Sanger, G., & Wonggo. Juhria. (2016). Kajian Perubahan Mutu Kesegaran Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) yang Direndam Dalam Ekstrak Rumpun Laut (*Eucheuma spinosum*) dan Ekstrak Buah Bakau (*Sonneratia alba*). *Jurnal Media Teknologi Hasil Perikanan* , 3(2), 66–74.
- Rahma, A. A., Nurlaela, R. S. ., Meilani, A. ., Saryono, Z. P. ., & Pajrin, A. D. . (2024). Ikan Sebagai Sumber Protein dan Gizi Berkualitas Tinggi Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3132–3142.
- Wahyudi, A. (2017). Pengaruh Konsumsi Ikan Terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53.
- Ziv, A., Vogel, O., Keret, D., Pintov, S., Bodenstein, E., Wolkomir, K., Efrati, S. (2013). Comprehensive Approach to Lower Blood Pressure ( CALM-BP ): a randomized controlled trial of a multifactorial lifestyle intervention.(February), 594–600. <https://doi.org/10.1038/jhh.2013.29>