

PEMANFAATAN IKAN LAUT SEBAGAI SUMBER NUTRISI YANG BERNILAI EKONOMIS BAGI WARGA PESISIR PANTAI NIPAH, MALAKA, KECAMATAN PEMENANG, KLU

Rifana Cholidah¹, Ima Arum Lestari², Ida Ayu Eka Widiastuti³, Seto Priyambodo⁴, Basuki Rahmat,⁵
¹²³⁴⁵Fakultas Kedokteran Unram, Mataram*

*Korespondensi: 082260851010, Email: rifana.cholidah@gmail.com

ABSTRAK

Wilayah negara Indonesia terdiri dari wilayah daratan dan perairan diantaranya adalah lautan, yang merupakan sebagian besar wilayah dari bumi kita tercinta dengan perbandingan luas wilayah lautan dan daratan di Indonesia adalah 2/3 dari wilayah berupa lautan, sedangkan 1/3 wilayah berupa daratan. Namun demikian potensi sektor kelautan belum di perhatikan secara serius, karena itulah pengembangan dan penggarapan potensi sumber daya laut perlu ditingkatkan. Adapun Provinsi Nusa Tenggara Barat terdiri dari 2 pulau besar yaitu Lombok dan Sumbawa serta dikelilingi oleh sekitar 280 pulau-pulau kecil. Total luas provinsi NTB adalah 49.312,19 km² terdiri dari daratan seluas 20.153,15 km² (40,87%) dan perairan laut seluas 29.159,04 km² (59.13%). Potensi sumber daya laut yang sangat baik sebagai sumber nutrisi bagi kesehatan menjadi suatu faktor yang sangat penting diketahui dan dipahami oleh masyarakat, terutama mereka yang bertempat tinggal di daerah tepi pantai. Sumber daya laut yang melimpah di provinsi NTB juga dapat diolah menjadi bahan pangan yang bernilai ekonomis. Namun demikian, pengetahuan nelayan dan penduduk pesisir pantai tentang manfaat sumberdaya laut dan bagaimana pengolahannya masih sangat rendah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi kepada penduduk yang bertempat tinggal di sekitar pantai tentang sumber daya laut sebagai nutrisi yang penting bagi kehidupan dan memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang cara pengolahan sumberdaya laut menjadi bahan pangan bernilai ekonomis.

ABSTRACT

The territory of Indonesia consists of land and waters including the oceans, which constitute a large part of our beloved earth with an area of sea and land in Indonesia is 2/3 of the region in the form of oceans, while 1/3 of the area is land. However, the potential of the maritime sector has not been taken seriously, therefore the development and cultivation of the potential of marine resources need to be improved. The West Nusa Tenggara Province consists of 2 large islands, namely Lombok and Sumbawa and is surrounded by around 280 small islands. The total area of NTB province is 49,312.19 km² consisting of land area of 20,153.15 km² (40.87%) and sea waters covering 29,159.04 km² (59.13%). The potential of marine resources as a source of nutrition for health is importantly known and understood by the community, especially those who live in coastal areas. Abundant marine resources in NTB province can also be processed into some foods which have economic values. However, knowledge of fishermen, housewife and coastal residents about the benefits of marine resources and how the processing the resources is still very low. This community service aims to provide information to residents who live

around the coast about marine resources as essential nutrients for life and provide counseling and training on how to process marine resources into economically valuable food.

1. PENDAHULUAN

Wilayah negara Indonesia terdiri dari wilayah daratan dan perairan diantaranya adalah lautan, yang merupakan sebagian besar wilayah dari bumi kita tercinta. Perbandingan luas wilayah lautan dan daratan di Indonesia adalah 2/3 dari wilayah teritorial Indonesia berupa lautan, sedangkan 1/3 wilayah berupa daratan. Namun demikian potensi sektor kelautan belum di perhatikan secara serius, karena itulah pengembangan dan penggarapan potensi sumber daya laut perlu ditingkatkan (WWF Indonesia, 2015). Adapun Provinsi Nusa Tenggara Barat terdiri dari 2 pulau besar yaitu Lombok dan Sumbawa serta dikelilingi oleh sekitar 280 pulau-pulau kecil. Total luas provinsi NTB adalah 49.312,19 km² terdiri dari daratan seluas 20.153,15 km² (40,87%) dan perairan laut seluas 29.159,04 km² (59.13%) dengan panjang garis pantai 2.333km (Pemerintah Provinsi nusa Tenggara barat, 2018).

Tidak dipungkiri lagi, peran laut sangat banyak untuk kehidupan kita. Sumber daya alam laut adalah sumber daya alam yang berasal dari laut. Laut adalah daerah yang dikelilingi oleh air. Laut banyak menyimpan sumber daya alam. Sumber daya alam di laut dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia dan sumber daya ini dapat diperbaharui karena dapat berkembang biak dan memiliki jumlah yang sangat banyak. Sehingga dapat dimanfaatkan dalam waktu yang relatif panjang dalam pemenuhan kebutuhan manusia. Beraneka macam sumber daya laut berfungsi sebagai sumber makanan yang mengandung zat gizi penting baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro. (WWF Indonesia., 2015; Anonim, 2015).

Bahan pangan yang dihasilkan dari laut diantaranya : ikan laut, udang, kerang, cumi-cumi, garam dan rumput laut. Ikan laut mengandung omega-3 yang cukup tinggi di bandingkan dengan ikan tawar karena kemampuan ikan laut mempertahankan suhu tubuh sehingga lemak tetap cair pada suhu air laut. Walaupun ikan laut sangat bermanfaat bagi kesehatan karena kandungan omega-3 yang sangat tinggi, akan tetapi tidak semua ikan laut baik dikonsumsi, sebagai contoh ikan laut yang tinggi kandungan merkuri. Pemanfaatan ikan laut yang tinggi merkuri sebaiknya dihindari oleh masyarakat, terutama ibu hamil dan menyusui untuk membantu mempertahankan kesehatan dan fungsi normal ibu dan bayi. Informasi inilah yang penting disampaikan kepada masyarakat umum yang pada umumnya belum mempunyai pemahaman yang utuh terkait bahaya merkuri dan ciri-ciri ikan yang mengandung bahan tersebut. Ikan laut mengandung nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan diantaranya: protein. Protein yang ada di dalam ikan laut mengandung serat protein yang lebih pendek dari protein yang terdapat dalam daging sapi ataupun ayam sehingga lebih mudah dicerna dan di serap oleh tubuh. Hal ini dapat memperlancar proses pencernaan makanan. Sehingga konsumsi ikan laut sangat sesuai untuk seseorang yang mengalami masalah pencernaan, atau berada dalam program diet tertentu atau untuk bayi dan balita yang belum sempurna organ pencernaannya. Protein yang terkandung dalam ikan laut ini juga dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak bayi dengan adanya zat taurine. Selain protein, ikan laut juga banyak mengandung lemak tak jenuh yang penting bagi tubuh manusia. Kandungan asam lemak tak jenuh yang sesuai dapat menyimpan tingkat kolesterol di dalam darah dan bantuan dari asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

Kandungan asam lemak tak jenuh dalam ikan laut ini sangat baik dikonsumsi bagi orang yang menderita penyakit yang berhubungan dengan kolesterol. Asam lemak omega-3 juga berguna dalam perkembangan sel otak janin, bayi dan juga balita. Selain itu, asam lemak omega-3 dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Bagi masyarakat yang berada pada usia produktif, omega-3 dapat membantu mencegah berbagai jenis penyakit degeneratif. Ikan laut juga kaya akan kandungan vitamin yang dapat berfungsi menjaga kesehatan mata dan mencegah kebutaan pada anak-anak. Selain itu ikan laut juga mengandung vitamin D yang sangat berperan pada penyerapan kalsium dan menjaga kekuatan tulang.

Kandungan vitamin yang tak kalah penting dalam ikan laut adalah vitamin B kompleks yang berfungsi untuk membantu menghasilkan energi, membantu metabolisme karbohidrat, menjaga kesehatan jantung, mencegah kanker, menurunkan kadar kolesterol, mencegah migraine, depresi, katarak. membantu sistem saraf dan membantu pembentukan sel darah merah serta mencegah terjadinya anemia. Selain protein, lemak dan vitamin, ikan laut kaya akan kandungan mineral yang sangat baik untuk kesehatan. ikan laut mengandung zat besi, yodium, selenium dan flour. Zat besi sangat bagus untuk pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. Yodium bermanfaat untuk mencegah penyakit gondok dan juga membantu pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan kecerdasan. Kandungan selenium dalam ikan laut dapat digunakan sebagai anti oksidan, anti kanker dan pencegahan penyakit degeneratif. Selenium dan vitamin E dapat mempertahankan elastisitas jaringan tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya penuaan dini. Kandungan seng yang ada pada ikan laut dapat membantu pembentukan enzim dalam tubuh dan flour dapat berguna untuk memperkuat dan menjaga kesehatan gigi (Almatsier, 2003, Thompson *et al.*, 2008, Kurniasih, *et al.*, 2010).

Selain ikan laut, laut dapat sebagai sumber dari rumput laut. Rumput laut dapat digunakan sebagai sayur-sayuran dalam makanan sehari-hari. Adapun kandungan zat gizi didalam rumput laut diantaranya adalah vitamin K yang sangat baik dalam proses pembekuan darah, Kalsium yang berguna untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Zat besi sangat baik bagi tubuh karena dapat membantu proses pembentukan energi sebagai bahan bakar dalam aktivitas sehari-hari. Nutrisi lain yang terkandung di dalam rumput laut adalah vitamin B-12 dan vitamin A. Rumput laut juga kaya akan serat alami yang dapat membantu memperlancar proses pencernaan dan mengurangi penyerapan lemak. Sehingga rumput laut dapat membantu menurunkan berat badan dan menurunkan kadar kolesterol. Asam lemak omega-3 dan yodium juga dapat kita temui di dalam rumput laut (Almatsier, 2003, Thompson *et al.*, 2008). Selain faktor gizi, pendapatan merupakan faktor ekonomi yang sangat erat kaitannya dengan ketersediaan pangan yang dikonsumsi. Dengan pendapatan maka rumah tangga memiliki kemampuan untuk memperoleh pangan yang cukup untuk kebutuhan energi dan gizi (Rachman dan Ariani, 2008). Pengetahuan dan pendidikan ibu rumah tangga berperan penting dalam menentukan pola konsumsi pangan rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan pangan dan gizi keluarga (Suyastiri, 2008; Dewi; 2016). Dari uraian diatas, penting dilakukan adanya penyuluhan kepada penduduk yang bertempat tinggal di sekitar pantai, seperti nelayan, ibu rumah tangga dan masyarakat yang mempunyai jiwa berwirausaha tentang sumber daya laut sebagai nutrisi yang penting bagi kehidupan dan memberikan pelatihan tentang cara pengolahan sumberdaya laut menjadi bahan pangan bernilai ekonomis. Tujuan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini diantaranya adalah memberikan informasi kepada nelayan, ibu rumah tangga dan penduduk yang bertempat tinggal di dusun Nipah, desa Malaka tentang sumber daya laut sebagai nutrisi yang penting bagi kehidupan. Menjelaskan tentang bermacam-macam bahan pangan yang dihasilkan laut yang dapat dipergunakan untuk pemenuhan kebutuhan baik zat gizi makro ataupun zat gizi mikro dan bagaimana cara pengolahan

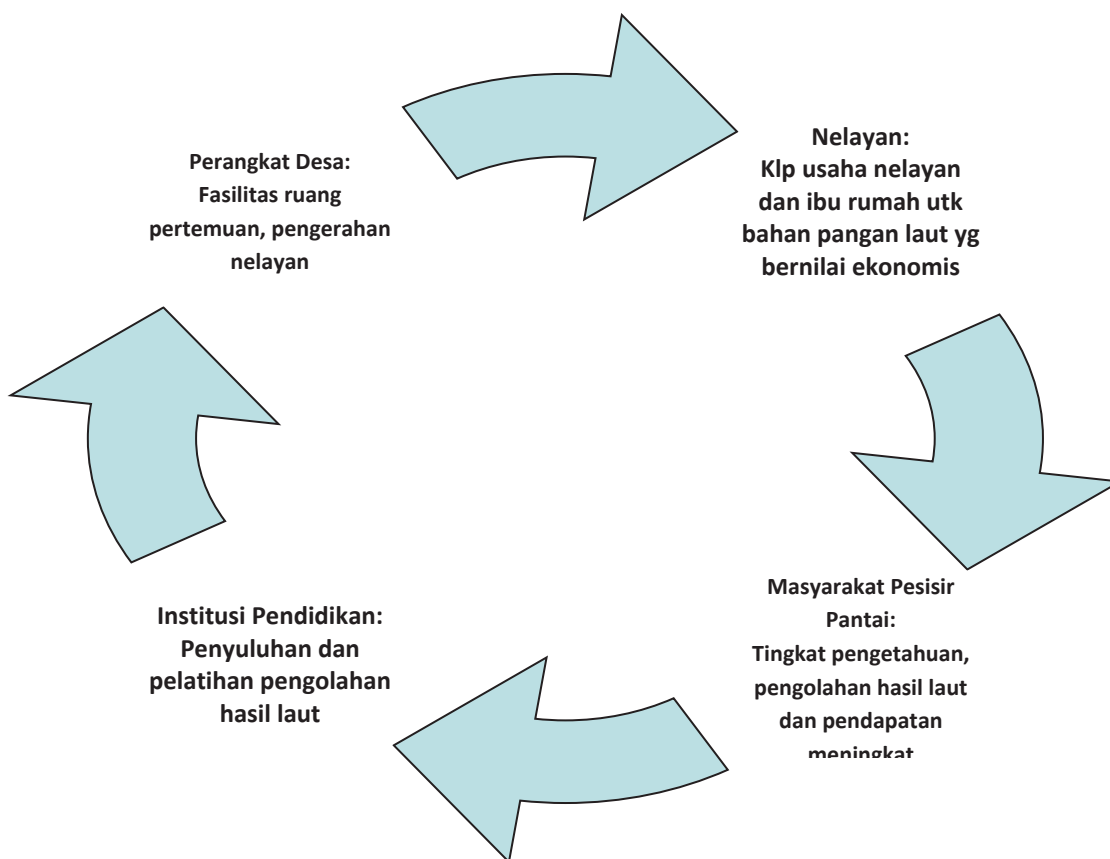
bahan pangan dari laut. Memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang cara pengolahan sumberdaya laut menjadi bahan pangan bernilai ekonomis.

BAHAN DAN METODE

Penyampaian penyuluhan kesehatan tentang laut sebagai sumber nutrisi bagi kesehatan kepada masyarakat di dusun Nipah disampaikan pada hari Selasa, tanggal 2 Oktober 2018 dengan menggunakan slide power point, dengan bantuan gambar-gambar sumber nutrisi yang berasal dari laut. Penyuluhan dan pelatihan pengolahan sumberdaya laut menjadi bahan pangan yang bernilai ekonomis dilakukan dalam bentuk peragaan pembuatan berupa pembuatan bakso ikan laut dan otak-otak ikan laut secara langsung kepada 61 orang pedagang ikan, nelayan, ibu rumah tangga dan penduduk pesisir pantai di wilayah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang laut sebagai sumber nutrisi bagi kesehatan dan pelatihan pengolahan ikan laut menjadi bahan pangan yang bernilai ekonomis seperti pembuatan bakso dan otak-otak ikan laut secara langsung kepada nelayan, ibu rumah tangga dan penduduk pesisir pantai di wilayah tersebut. Terbentuknya kelompok nelayan dan kelompok ibu RT yang dapat mengolah hasil laut menjadi bahan pangan yang bernilai ekonomis.



KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan ini memberikan dan atau menambah pengetahuan penduduk yang bertempat tinggal di daerah sekitar laut tentang sumber daya laut sebagai nutrisi yang penting bagi kehidupan. Selain itu, memberikan pengetahuan tentang bermacam-macam bahan pangan yang dihasilkan laut yang dapat dipergunakan untuk pemenuhan kebutuhan baik zat gizi makro ataupun zat gizi mikro dan bagaimana cara pengolahan bahan pangan dari laut. Dengan adanya pelatihan pengolahan sumber daya laut menambah pengetahuan nelayan, ibu rumah tangga dan penduduk pesisir pantai tentang cara pengolahan sumberdaya laut menjadi bahan pangan bernilai ekonomis. Untuk selanjutnya, penting dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan serupa di dusun, desa dan kecamatan yang berbeda yang terletak di pesisir pantai dan dibentuk kelompok nelayan dan ibu rumah tangga yang dapat mengolah hasil-hasil laut menjadi makanan yang bernilai ekonomis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan dalam penyusunan makalah ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak dr. Hamsu Kadriyan, Sp.THT-KL(K), M.Kesselaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

2. Bapak Muhammad Ali, S.Pt., M.Si., Ph.D selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mataram
3. Teman sejawat dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mataram sebagai pelaksana pengabdian pada masyarakat; dr. Ima Arum Lestari, Msi.Med, SpPK, dr. Ida Ayu Eka Widiastuti, M.Fis, dr. Seto Priyambodo, M.Sc, dr. Basuki Rahmat, SpJP (K), FIHA
4. Bapak H. Akmaludin Ichwan, S AP selaku Kepala Desa Malaka, Bapak Marwan, S.Pd selaku Sekretaris Desa Malaka, Bapak Amru Ikhwan, A.Md selaku Perangkat Desa malaka, Bapak Zulkarnain selaku Kepala Dusun Nipah dan Bapak Yusron selaku Kepala Dusun Pandanan.
5. Bapak Fajrin Ridyansah Halil, S.St.Pi sebagai Instruktur Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan laut dan Nugget Ikan Laut.

DOKUMENTASI

MC Acara: dr. Ima Arum Lestari, Msi.Med, SpPK



Penyuluhan 1:

Penyuluhan tentang sumber daya laut sebagai nutrisi yang penting bagi kehidupan oleh dr. Rifana Cholidah, MSc



Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan laut dan Nugget Ikan Laut, oleh Bapak Fajrin Ridyansah Halil, S.St.Pi





Hasil Olahan:
Otak-Otak Ikan Laut



Tim Penyuluh:



DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S., 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anonim, 2015. 10 Sumber daya alam laut beserta manfaatnya. <https://ilmugeografi.com/biogeografi/sumber-daya-alam-laut>. Retrieved 6 April 2018
- Dewi, I. S., 2016. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Nelayan. Program studi Agribisnis, Fakultas Pertanian Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Kurniasih, et al., 2010. Sehat dan Bugar Berkat gizi Seimbang. Jakarta:Kompas Gramedia.
- Pemerintah Provinsi nusa Tenggara barat. 2018. Geografis. <https://www.ntbprov.go.id/pages/geografis>. Retrieved 26 Maret 2018.
- Rachman, H. dan M. Ariani. 2008. *Penganekaragaman Konsumsi Pangan di Indonesia: Permasalahan dan Implikasi untuk Kebijakan Program*. Analisis Kebijakan Pertanian Volume 6 No. 2, Juni 2008: 140-154.
- Suyastiri, N. M. 2008. *Diversifikasi Konsumsi Pangan Pokok Berbasis Potensi Lokal dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Pedesaan Di Kecamatan Semin Kabupaten Gunungkidul*. Jurnal Ekonomi Pembangunan Vol. 13 No 1, April 2008. Hal 51
- Thompson, J.L., Manore, M.M. and Vaughan, L. (2008). *The Science of Nutrition: The role of nutrition in our health*, Benjamin Cumming.

WWF Indonesia., 2015 Marine Buddies. http://www.wwf.or.id/tentang_wwf/upaya_kami/marine/howwework/campaign/marinebuddies/