

# Pendampingan Pengolahan Lele Menjadi Abon Lele Tanpa Minyak di Desa Sampora, Tangerang

Melisa Mulyadi\*, Kumala Indriati

Fakultas Teknik, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
Jalan Raya Cisauk-Lapan No. 10, Sampora, Cisauk, Tangerang, Banten 15345

Article Info	Abstract
<i>Article history:</i>	The community of Sampora village, located in Tangerang, has been able to cultivate catfish. In general, the catfish that is produced is directly sold without being processed. In order to increase the economic value of catfish, it is better if catfish is processed into ready-to-eat food products whose selling price can be higher than the price of raw catfish. One of the catfish processed products that can be made is catfish shredded. Shredded catfish has high protein and low cholesterol levels. In addition, shredded catfish is a durable food, can be processed in various flavors so that it is of great interest to the public. Therefore, through community service activities, the Faculty of Engineering collaborates with Village-Owned Enterprises (BUMDES), Sampora Village to provide counseling / assistance for mothers to process catfish into catfish floss without using oil. During this pandemic, assistance was provided in the form of online tutorials. With this assistance, it is hoped that the women of Sampora village can produce shredded catfish products that can be sold in food stalls prepared by BumDes.
Received 22 May 2021	
Accepted 28 May 2021	
<i>Keywords:</i> Processing, catfish, floss, without oil, fast food	

## 1. PENDAHULUAN

Ikan lele adalah ikan air tawar yang berasal dari kelas Actinopterygii. Ikan lele banyak mengandung mineral diantaranya Calcium, zat besi, magnesium, zink, fosfor dan lain lain. Dalam daging lele terdapat protein, asam lemak Omega-3 dan Omega-6. Vitamin yang terkandung dalam daging lele antara lain: vitamin A, kandungan Tiamin (Vitamin B1), serta riboflavin (Vitamin B2). Berbagai kelebihan ikan lele adalah rendah kalori dan lemak, sumber protein tinggi yang membantu tubuh membangun massa otot tanpa lemak serta meningkatkan efektivitas fungsi kekebalan tubuh.

Mengolah ikan lele sebaiknya tidak digoreng, tetapi dengan cara dikukus, direbus, dijadikan sup, atau dipanggang (Satriyo, 2020). Lele juga mengandung vitamin B-12, sebagai bagian dari vitamin B. Vitamin B-12 sangat penting untuk membantu memecah makanan yang dikonsumsi sebagai energi. Vitamin B yang larut dalam air juga berperan penting untuk fungsi otak, sistem saraf serta pembentukan darah (Sendari, 2019).

Menurut Environmental Protection Agency, ikan lele merupakan salah satu ikan yang paling banyak dikonsumsi dan rendah merkuri (Swari, 2019). Meskipun kandungan merkurnya rendah, masyarakat diimbau untuk membatasi mengkonsumsi ikan lele agar mengurangi risiko terkena paparan merkuri. Himbauan ini perlu diperhatikan untuk wanita hamil, karena kadar merkuri yang tinggi dapat membahayakan janin. Pada umumnya, ikan lele aman untuk dikonsumsi sebanyak dua sampai tiga kali dalam seminggu. Makan ikan lele adalah cara mudah untuk meningkatkan asupan asam lemak omega-3 dan omega-6. Kedua nutrisi ini berperan dalam kesehatan jantung dan fungsi kognitif namun demikian penelitian mengungkapkan asam omega 6 dapat mempengaruhi proses pembekuan darah dan

\*Corresponding author. Melisa Mulyadi  
Email address: [melisa.mulyadi@atmajaya.ac.id](mailto:melisa.mulyadi@atmajaya.ac.id)

rentan terhadap proses oksidasi. Itu sebabnya, untuk mengambil manfaat ikan lele sekaligus menekan risikonya, sebaiknya batasi konsumsi ikan lele sewajarnya saja (Anonim, 2020).

Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Teknik telah mendampingi masyarakat desa Sampora dalam hal budidaya lele. Lele yang dihasilkan selain dikonsumsi sendiri oleh masyarakat juga dijual dalam bentuk ikan lele. Diperlukan pendampingan lebih lanjut untuk mengedukasi masyarakat mengolah ikan lele menjadi makanan siap saji. Masyarakat desa Sampora khususnya ibu-ibu merupakan ibu rumah tangga yang sehari-hari berada di rumah. Untuk mengisi waktu senggang, ibu-ibu dapat diberdayakan untuk memperoleh penghasilan tambahan melalui pengolahan lele. Salah satunya adalah mengolah lele menjadi abon lele sebagai makanan siap saji. Abon adalah makanan yang terbuat dari serat daging hewan yang tampilannya biasanya berwarna coklat terang. Bentuknya seperti serat-serat kapas, karena berasal dari daging yang disuwir suwir, Abon yang sudah kering biasanya awet disimpan selama beberapa bulan dalam kemasan yang kedap udara.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk pendampingan pengolahan ikan lele menjadi abon dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu *tahapan persiapan*, *tahapan pelaksanaan* dan *tahap evaluasi*. Tahapan persiapan (*literature review*) diawali dengan mengumpulkan literatur-literatur terkait dengan pembuatan abon Lele. Dilanjutkan dengan persiapan bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat abon lele, berupa bumbu-bumbu dan lele segar sekaligus melakukan uji coba pemasakannya sehingga dapat menentukan resep masakan yang tepat. Tahapan pelaksanaan diawali koordinasi dengan BUMDES untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mendata perwakilan ibu ibu PKK yang akan mengikuti pelatihan. Sehubungan dengan pandemi covid 19, tutorial mengenai pembuatan abon lele dilaksanakan secara *online* sedangkan hasil pengolahan abon lele dikirim ke desa Sampora.

Dalam tutorial, dijelaskan proses pembuatan abon lele. Proses pembuatan abon lele tersebut meliputi:

1. Lele segar seberat 1,5 kg dicuci bersih dan direndam dengan air jeruk nipis selama 15 menit, kemudian bilas hingga bersih dan kukus selama 20 menit, didinginkan (Gambar 1.a), kemudian disuwir-suwir pisahkan daging dengan durinya, kepala dan duri dibuang (ilustrasi pada Gambar 1.b).



**Gambar 1.**

Lele yang sudah dikukus (a) dan lele yang sudah disuwir (b)

2. Siapkan santan kental sebanyak 200ml.
3. Siapkan bumbu-bumbu untuk dihaluskan (blender) (Gambar 2.a), yaitu:
  - 150 gr bawang merah
  - 30 gr bawang putih
  - 3 batang sereh iris tipis
  - 2 sdm ketumbar tumbuk dan sangrai
  - 25 gr lengkuas, kupas dan iris tipis-tipis
  - 20 gr jahe segar kupas dan iris tipis-tipis
  - 15 gr kunyit , kupas dan iris tipis-tipis
  - 20 gr kemiri yang sudah disangrai

Semua bumbu kemudian diblender (lihat ilustrasi pada Gambar 2.b).



**Gambar 2.**

Bumbu yang digunakan (a) dan semua bumbu yang sudah diblender (b)

4. Siapkan wajan, masukan lele suwir dan bumbu2 halus yang sudah diblender tadi, masukkan 200 ml santan kental , tambahkan 400 ml air bersih, 5 lembar daun jeruk purut dan 5 lembar daun salam (jumlah daun boleh lebih) –ilustrasi Gambar 3.a.
5. Bumbu lainnya: 1 sdt garam, 1sdt lada , 3 sdm gula pasir
6. Aduk-aduk hingga merata, kemudian nyalakan api, masak menggunakan api sedang, aduk sampai asat, aduk terus, jangan sampai gosong, selama 1 jam sambil diicip rasa asin dan manisnya (Gambar 3.b).
7. Jika sudah asat, kecilkan api, lanjutkan pengadukan menggunakan api kecil selama 2 jam. Tanda abon sudah matang, bila daunnya bisa diremas, dan tekstur abon sudah terasa ringan. Matikan api, terus diaduk supaya uap panas hilang (Gambar 4)



**Gambar 3.**

Lele yang dicampur bumbu (a) dan lele yang dimasak sambil diaduk (b)



**Gambar 4.**

Lele yang sudah menjadi abon

Abon ini bisa dibuat menjadi 3 varian yaitu original, rasa pedas dan rasa bawang. Untuk varian original sesuai dengan resep di atas. Jika ingin rasa pedas, dapat dilakukan dengan menambahkan 10 cabe keriting yang diblender pada langkah 3 dan 6 potongan cabe merah yang diiris serong pada langkah 4. Untuk rasa bawang, dapat dilakukan dengan menambahkan 200 gram bawang goreng pada pengadukan.

Tahapan berikutnya dalam kegiatan ini adalah evaluasi. Berdasarkan evaluasi, ibu-ibu desa Sampora telah dapat membuat sendiri abon lele sesuai bumbu dan langkah-langkah proses yang diberikan pada tutorial. Abon lele yang dihasilkan memiliki cita rasa yang enak, aroma yang sedap dan tampilan yang menarik. Proses pembuatan abon yang dilakukan ibu-ibu desa Sampora ditunjukkan pada Gambar 5 sampai dengan Gambar 8.



**Gambar 5.**

Proses penyiapan bumbu





**Gambar 6.**  
Pencampuran bumbu pada lele



**Gambar 7.**  
Proses pemasakan



**Gambar 8.**  
Hasil akhir berupa abon lele

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah ibu-ibu desa Sampora dapat membuat abon lele sesuai dengan tutorial yang diberikan dengan penggunaan bumbu yang pas. Abon lele yang dihasilkan telah diuji coba oleh 10 orang panelist. Rata-rata panelist menyukai abon lele tersebut karena memiliki cita rasa, aroma, warna tekstur dan tampilan produk yang menarik. Pemasakan abon lele yang dilakukan tanpa minyak dapat mengurangi biaya produksi karena tidak memerlukan minyak goreng yang banyak dan alat peniris minyak (*spinner*). Peserta juga dapat menentukan biaya produksi dan harga penjualan produk yang relatif lebih murah.

### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah melaksanakan pendampingan pembuatan abon lele, perhitungan biaya dan pemasaran. Produk abon lele yang dihasilkan mempunyai prospek untuk dijadikan Industri berskala Rumah Tangga, dengan tetap melakukan perbaikan kualitas secara berkesinambungan sehingga dapat dijadikan usaha kuliner yang dipasarkan secara online.

### 6. DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim. (2020). *Waduh Bahayanya sangat serius, Dokter Jelaskan Sering Makan lele Bisa Mati Mendadak*. (<https://pontianak.tribunnews.com>). Diakses 16 Januari 2020.
2. Satriyo, J. (2020). *7 manfaat ikan lele bagi tubuh (murah dan sehat)*. (<https://doktersehat.com/suka-makan-lele-ketahui-manfaatkekuatannya-ini>). Diakses tanggal 1 Februari 2020.
3. Sendari, A.A. (2019). *10 manfaat ikan lele untuk kesehatan, kaya nutrisi penting*. (<https://m.liputan6.com/hot/read/4131>). Diakses tanggal 11 Desember 2019.
4. Swari, R.C. (2019). *5 Manfaat ikan lele untuk kesehatan yang sayang untuk dilewatkan*. (<https://hellosehat.com>). Diakses tanggal 3 Desember 2019.