

# Pendampingan Pengolahan Lele Menjadi Bakso Lele untuk Usaha Skala Rumah Tangga bagi Ibu-Ibu Desa Sampora

Theresia Ghozali\*, Kumala Indriati

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

## Article Info

### Article history:

Received  
07 October 2021

Accepted  
30 October 2021

### Keywords:

Catfish meatball,  
processing, industrial  
assistance

## Abstract

The catfish cultivation in Sampora village has developed and produces catfish which, apart from being sold, are also used as smoked catfish and ready-to-eat food. The Community Service Team from the Faculty of Engineering UAJ provided industrial assistance for Sampora village women to take advantage of the results of catfish cultivation. One of the processed catfish is catfish meatballs which will later be sold at food stalls prepared by BumDes. During this pandemic, the Community Service Team experienced difficulties in smoking catfish because it is difficult to avoid the crowds of children that often occurred during smoking. To deal with this problem, we try to continue to provide assistance to the women of Sampora village by utilizing fresh catfish which is processed into Meatballs. These meatballs can be used as grilled meatballs or sauce meatballs which are much in demand by children, teenagers, and adults. The processing of catfish into catfish meatball soup is presented in video form and can be accessed online. While the final results are given to mothers so they can taste the meatball soup. After the pandemic ends, it is hoped that the catfish meatball soup can be sold at the Pujasera stall which will be managed by BumDes.

## 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 diantaranya adalah: 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, selain itu meningkatkan efektivitas fungsi kekebalan tubuh. Mengolah ikan lele sebaiknya tidak digoreng, tetapi dengan cara dikukus, direbus, dijadikan sup, atau dipanggang (Verizarie, 2020). Lele juga mengandung bagian dari vitamin B, yaitu vitamin B-12. Vitamin B-12 sangat penting untuk membantu memecah makanan yang kita konsumsi 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

\*Corresponding author. Theresia Ghozali  
Email address: [theresia.ghozali@atmajaya.ac.id](mailto:theresia.ghozali@atmajaya.ac.id)

omega-3 dan omega-6. Kedua nutrisi ini berperan dalam kesehatan jantung dan fungsi kognitif, namun demikian penelitian mengungkap asam omega 6 dapat mempengaruhi proses pembekuan darah dan rentan terhadap proses oksidasi. Bakso selain kaya akan gizi juga merupakan makanan yang sangat disukai anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Nantinya Menu bakso ini akan menjadi salah satu menu yang disajikan di warung pujasera yang akan dikelola oleh BUMDES Sampora.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pendampingan pengolahan ikan lele menjadi bakso dilakukan dengan tahapan antara lain persiapan dan pendampingan. Pada persiapan, diawali dengan mengumpulkan literatur-literatur terkait dengan pembuatan bakso. Pada tahap pendampingan masyarakat, dilakukan pendampingan masyarakat dalam pengolahan lele skala rumah tangga menjadi sup bakso lele. Untuk tahap ini, pertama kali dibuat tutorial sup bakso lele dalam bentuk video. Proses pembuatan ini terbagi dua yaitu pembuatan bakso dan pembuatan kuah sup. Bahan-bahan untuk bakso dan kuah sup disajikan pada Gambar 1.



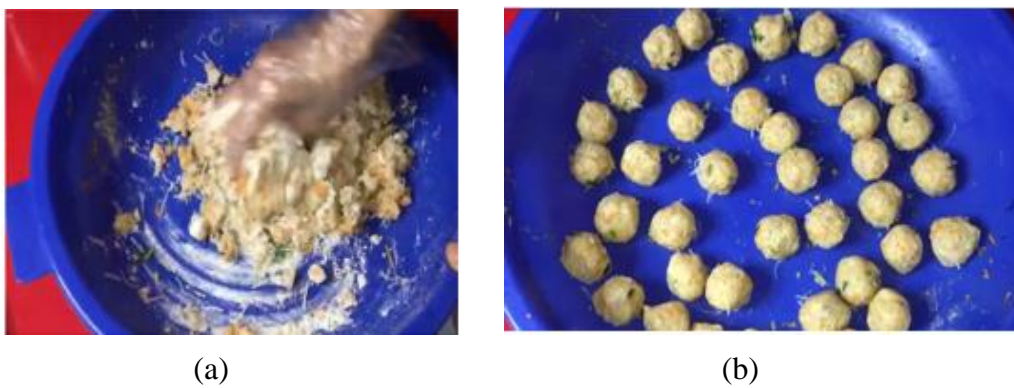
**Gambar 1.**

Bahan-bahan pembuatan baso dan kuah sup

Untuk pembuatan baso, langkah-langkah dimulai dari pengukusan lele selama 20 menit dan kemudian diambil dagingnya (ilustrasi Gambar 2). Kemudian campur bahan bakso, aduk sampai merata, dinginkan dan bentuk menjadi bulatan bakso (Gambar 3). Bakso kemudian direbus dengan memasukkan ke air mendidih (api tetap dinyalakan) – ilustrasi pada Gambar 4. Jika sudah mengapung baru baso diangkat dan tiriskan.



**Gambar 2.**  
Pengambilan daging lele



**Gambar 3.**  
Pengadukan semua bahan menjadi bakso



**Gambar 4.**  
Perebusan bakso

Untuk pembuatan sup kuah, gunakan bahan-bahan tomat yang dihancurkan, bawang putih yang ditumis dan bawang bombay (ilustrasi Gambar 5). Kemudian masukkan air rebusan wortel disertai dengan wortelnya, diberi bumbu secukupnya (Gambar 6a). Setelah bakso dan kuah sup selesai dibuat, penyajian seperti pada Gambar 6b dengan penambahan soun dan seledri



(a)

(b)

**Gambar 5.**

Proses pembuatan bahan dasar sup



(a)

(b)

**Gambar 6.**

Pemberian air dan bumbu (a) serta penyajian sup bakso lele (b)

### 3. HASIL DAN LUARAN

Secara umum kegiatan pemberdayaan ibu ibu dengan mengajarkan resep sup bakso lele untuk mendapatkan bahan pangan bergizi tinggi dan murah berjalan dengan baik. Gambar 7 menyajikan ilustrasi pemberian video tutorial dan sampel sup bakso lele kepada Sekretaris Desa dan ibu-ibu Desa Sampora. Karena adanya pembatasan aktivitas terkait pandemi, pendampingan untuk memasarkan sup bakso lele agar ibu ibu mendapat penghasilan tambahan belum dapat dilakukan.

Terutama saat pandemi saat ini, makanan yang bergizi dapat membuat kita terhindar dari penyakit. Disamping untuk tetap mempertahankan status kesehatan secara normal, makanan yang bergizi juga dapat meningkatkan imunitas seseorang sehingga mampu melindungi tubuh dalam melawan penyakit. Melihat telah adanya budi daya lele di desa Sampora, perlu terobosan pengolahan lele menjadi makanan yg disukai anak anak dan semua orang karena lele mengandung protein cukup tinggi. Selain itu dapat membuka lapangan pekerjaan bagi para ibu sehingga dapat membantu perekonomian keluarga. Pembuatan tutorial pengolahan lele menjadi sup bakso lele diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan ibu ibu utk menyajikan jenis makanan yang diharapkan disukai keluarga, sekaligus dapat dijual di warung Pujasera.





**Gambar 7.**

Pemberian video tutorial dan sampel sup bakso lele kepada Sekretaris Desa dan ibu-ibu Desa Sampora

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kegiatan Pelatihan Pembuatan sup bakso lele yang dilakukan di Desa Sampora dapat disimpulkan Pelatihan membuat sup bakso lele dapat menambah pengetahuan ibu-ibu mengenai olahan lele agar dapat meningkatkan gizi dan imun keluarga. Sebagai saran, setelah pandemi berakhir dan warung Pujasera sudah beroperasi, dilakukan pendampingan untuk pengelolaan usaha, termasuk pengelolaan keuangan dan bantuan bimbingan teknologi informasi untuk memasarkan produk sup lele bakso ini secara daring (*online*).

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

1. Verizarie, R. (2020). *7 manfaat Ikan Lele bagi Tubuh (Murah & Sehat)* . (<https://doktersehat.com/suka-makan-lele-ketahui-manfaat-kesehatannya-ini>). Diakses tanggal 18 mei 2020.
2. Sendari, A.A. (2019). *10 manfaat Ikan Lele untuk Kesehatan, Kaya Nutrisi Penting*. (<https://m.liputan6.com/hot/read/4131>). diakses tanggal 18 Mei 2020.
3. Swari, R.C. (2019). *5 Manfaat Ikan Lele untuk Kesehatan yang Sayang untuk dilewatkan*. (<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-ikan-lele>). Diakses tanggal 18 mei 2020.