



**PENGABDIAN MASYARAKAT : PENGOLAHAN HASIL LAUT IKAN  
TONGKOL SEBAGAI ALTERNATIF PANGAN BERKUALITAS  
TINGGI UNTUK PENINGKATAN GIZI DAN PENDAPATAN IBU  
RUMAH TANGGA (IRT) KELURAHAN KAMPUNG 4 KOTA  
TARAKAN**

**Nurul Hidayat<sup>1</sup>, Dori Rachmawani<sup>2</sup>, Winda Tri Wahyuni<sup>3</sup>, Lisna Isaria<sup>4</sup>, Yusri Liddang<sup>5</sup>,  
Syawalia Fitri<sup>6</sup>, Iboy.Ys<sup>7</sup>, Acang Hendri<sup>8</sup>, Sela<sup>9</sup>**  
[nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)<sup>1</sup>, [dorirachmawani@gmail.com](mailto:dorirachmawani@gmail.com)<sup>2</sup>, [windatrwhyuniii@gmail.com](mailto:windatrwhyuniii@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[nanalsn22@gmail.com](mailto:nanalsn22@gmail.com)<sup>4</sup>, [yusri.Liddang22@gmail.com](mailto:yusri.Liddang22@gmail.com)<sup>5</sup>, [fsyawalia7@gmail.com](mailto:fsyawalia7@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[iboyysboy458@gmail.com](mailto:iboyysboy458@gmail.com)<sup>7</sup>, [acanghendri5@gmail.com](mailto:acanghendri5@gmail.com)<sup>8</sup>, [selaasel404@gmail.com](mailto:selaasel404@gmail.com)<sup>9</sup>  
**Universitas Borneo Tarakan**

**Abstrak**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menginformasikan kepada masyarakat khususnya di kelurahan kampung 4 bahwa dengan pengolahan ikan tongkol sebagai pangan berkualitas tinggi mampu mengatasi permasalahan dalam meningkatkan gizi yang berlaku di masyarakat serta dengan pengolahan ikan tongkol juga mampu meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga sebagai salah satu sumber penghasilan. Metode yang di gunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode observasi yang turun secara langsung kelapangan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini berdampak positif di mana peningkatan pengetahuan mengenai manfaat ikan tongkol sebagai salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan kurangnya gizi di kalangan masyarakat, ikan tongkol memiliki banyak manfaat salah satunya kaya akan protein, agar gizi seimbang disarankan seminggu hanya mengonsumsi 2 atau 3 kali maka protein yang di butuh kan oleh tubuh akan terpenuhi sehingga kondisi badan dalam keadaan sehat. Pengabdian masyarakat ini juga meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga di mana dalam kegiatan terdapat pelatihan dalam pengolahan ikan tongkol menjadi produk yang mampu di jual agar mampu menjadi salah satu sumber pendapatan ibu rumah tangga, produk yang di tampilkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ikan tongkol balado.

**Kata kunci:** pengabdian masyarakat, meningkatkan gizi, peningkatan pendapatan IRT.

**Abstract**

*The purpose of this community service is to inform the community, especially in Kampung 4 Village, that by processing mackerel as a high-quality food, it can address the issue of improving nutrition in the community. Additionally, the processing of mackerel can also increase the income of housewives as a source of livelihood. The method used in this community service is direct observation in the field. The results of this community service have had a positive impact, as there has been an increase in knowledge about the benefits of mackerel as a solution to the problem of malnutrition in the community. Mackerel is rich in protein, and it is recommended to consume it 2 or 3 times a week to meet the body's protein needs and maintain good health. This community service has also enhanced the skills of housewives through training in processing mackerel into products that can be sold, such as the showcased product, mackerel balado.*

**Keywords:** *community service, improving nutrition, increasing income of housewives.*

## **PENDAHULUAN**

Data gizi di Indonesia menunjukkan stunting merupakan salah satu masalah gizi yang sering kita dengar di Indonesia maupun lingkungan sekitar kita. Kementerian kesehatan merilis hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 yang bertepatan pada Hari Gizi Nasional ke-63 pada 25 Januari 2023. Berdasarkan data tersebut Indonesia mengalami penurunan angka stunting sebanyak 2,8% dari tahun 2021 hingga 2022 dimana prevalensi stunting di Indonesia tahun 2021 24,4% menjadi 21,6% ditahun 2022. Data tersebut sudah mencapai target yang dicanangkan oleh kementerian kesehatan, yaitu turun sekitar 2,7% setiap tahunnya (Nugraheni,2023).

Selain stunting menurut databoks ada beberapa masalah gizi lainnya yang di alami oleh penduduk Indonesia seperti wasting atau kurus, menurut SSGI 2022 prevalensi balita wasting di Indonesia naik dari 7,1% menjadi 7,7%. Kemudian underweight atau kurang gizi prevalensinya sebesar 17,1% pada tahun 2022 yang naik pada tahun sebelumnya sebesar 17%. Lalu overweight atau kegemukan badan sebesar 3,8% pada tahun 2021 turun menjadi 3,5% pada tahun 2022.

Untuk menindaklanjuti target kementerian kesehatan indonesia untuk mengurangi masalah stunting sebanyak 14% pada tahun 2024 bisa kita capai dengan kekuatan kita bergerak bersama. Maka dengan itu kami bekerja sama mengadakan program “pengolahan hasil laut ikan tongkol sebagai alternatif pangan berkualitas tinggi untuk meningkatkan gizi masyarakat Indonesia”, Ikan tongkol termasuk dalam familia Scrombidae yang merupakan salah satu jenis ikan Konsumsi (Oktaviani, 2008).

Pengelolaan dan konsumsi ikan tongkol juga memberikan pendidikan kepada masyarakat tentang manfaat yang terkandung di dalam ikan tongkol. Ikan tongkol dapat memenuhi kebutuhan protein, dalam 100g ikan tongkol dapat memenuhi sekitar 22% kebutuhan protein harian kita. Membantu menurunkan berat badan karena ikan tongkol termasuk makanan rendah kalori 100g porsinya hanya mengandung 100 kalori. “makanan tinggi protein dapat menurunkan kadar ghrelin, yaitu hormon yang bertanggung jawab untuk merangsang rasa lapar”. Menjaga kadar elektrolit tubuh dan meningkatkan kesehatan kelenjar tiroid. Asam lemak omega 3 dalam ikan tongkol dapat meningkatkan fungsi otak, mengurangi resiko penyakit jantung dan mencegah masalah kesehatan mental, seperti depresi. Kaya akan antioksidan dan mengurangi peradangan. Dapat mencegah penyakit anemia karena ikan tongkol merupakan makanan laut yang kaya akan zat besi. 100g ikan tongkol dapat memenuhi sekitar 18% kandungan zat besi dan dapat menjaga kesehatan jantung karena memiliki kandungan kalsium dan vitamin D. Gizi daging ikan tongkol per 100 gram yaitu terdiri dari air 69,40%, lemak 1,50%, Protein 25,00%, mineral 2,25%, dan karbohidrat 0,03%. Protein pada ikan tongkol Memiliki komposisi asam amino yang lengkap yang sangat diperlukan oleh tubuh Manusia (Andini, 2006). Mineral yang terkandung dalam daging ikan tongkol Terdiri dari magnesium, fosfor, yodium, fluor, zat besi, copper, zinc, kalsium dan Selenium. Omega 3 dan omega 6 yang terkandung dalam asam lemak berguna Untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak, Melenturkan pembuluh darah, menurunkan kadar trigliserida dan mencegah Penggumpalan darah (Susanto dan Fahmi, 2012).

Selain untuk dikonsumsi sebagai pangan yang berkualitas tinggi untuk meningkatkan gizi masyarakat Indonesia, pengelolaan ikan tongkol juga dapat menjadi salah satu peluang bisnis bagi Ibu Rumah Tangga (IRT) untuk meningkatkan pendapatan dikeluarga.

Melalui program pelatihann pengelolaan ikan tongkol ini diharapkan masyarakat semakin peduli akan gizi pada diri, dan dengan adanya program ini diharapkan terciptanya

motivasi Ibu Rumah Tangga untuk membangun usaha. Dan dengan adanya program ini semoga dapat bermanfaat dan dapat dilanjutkan.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Kampung 4, Kecamatan Tarakan Timur, kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada Sabtu, 10 Februari 2024 pukul 08:00-12:00 WITA. Tempat kegiatan dilakukan adalah dirumah Ibu Suprihatin. Metode yang di gunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pelatihan pengolahan hasil laut ikan tongkol dan sosialisasi tentang khasiat yang di miliki ikan tongkol dalam meningkatkan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga (IRT).

Pelatihan dalam pengolahan hasil laut ikan tongkol sebagai alternatif pangan berkualitas tinggi untuk meningkatkan gizi dan pendapatan ibu rumah tangga difasilitasi oleh ibu Sumiati dan ibu Suprihatin sekaligus sebagai Nara sumber dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pelatihan pengolahan hasil laut ikan tongkol berjalan dengan lancar berkat bantuan narasumber dalam mempraktikkan cara pengolahan ikan tongkol menjadi produk ikan tongkol balado.

Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, di laksanakan sosialisasi kepada masyarakat di kelurahan kampung 4 mengenai manfaat yang di miliki ikan tongkol yang kaya akan protein mampu menjadi salah satu solusi dalam menghadapi permasalahan kekurangan gizi serta dengan pelatihan ini memberikan wawasan kepada ibu rumah tangga di kelurahan kampung 4 produk ikan tongkol balado mampu menjadi salah satu sumber dalam meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga.

Dalam pengabdian masyarakat ini juga dilakukan dokumentasi serta makan bersama dengan masyarakat di kelurahan kampung 4, dokumentasi dilakukan dengan menggunakan smartphone, dan makan bersama dilaksanakan di rumah ibu Suprihatin selaku Nara sumber pada kegiatan pengabdian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam rangka pengabdian masyarakat di Kelurahan Kampung 4, Kota Tarakan, telah dilakukan pelatihan kepada masyarakat mengenai pengolahan ikan tongkol menjadi produk ikan tongkol balado. Selama pelatihan berlangsung, para ibu rumah tangga (IRT) dengan cepat memahami langkah-langkah dalam membuat ikan tongkol balado dan mampu mengikuti praktik dengan baik.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga (IRT) dalam mengolah ikan tongkol sehingga dapat menjadi produk yang memiliki nilai jual dan menjadi salah satu sumber pendapatan terkhusus ibu rumah tangga (IRT) di Kelurahan Kampung 4. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai manfaat mengkonsumsi ikan tongkol dalam mengatasi kekurangan gizi, karena ikan tongkol kaya akan protein hewani yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Dalam kegiatan pengabdian ini, dilakukan dokumentasi bersama masyarakat Kelurahan Kampung 4, serta diakhiri dengan acara makan bersama untuk menjalin hubungan yang baik bersama masyarakat di kelurahan kampung 4 kota Tarakan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa kontribusi berharga dari setiap individu yang terlibat. Kami sangat berterima kasih atas dedikasi dan kerja sama yang telah diberikan. Pertama-tama, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Nurul Hidayat, S.E., M.Sc., Ph.D., selaku dosen pengampu mata kuliah

Sumber Daya Laut Tropis sekaligus pembimbing kami sejak awal hingga selesainya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga ingin berterima kasih kepada Ibu Sumiati dan Ibu Suprihatin yang telah menjadi narasumber dalam kegiatan ini, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah meminjamkan fasilitas kepada kami selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tidak lupa, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada masyarakat di Kelurahan Kampung 4 Kota Tarakan yang telah berpartisipasi pelaksanaan kegiatan ini. Keberhasilan kegiatan ini tidak mungkin tercapai tanpa dukungan dan partisipasi mereka.

## KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian pelatihan pada masyarakat dapat memberikan pemahaman dan kemampuan warga Kelurahan Kampung Empat RT 01 dalam memberdayakan dan memanfaatkan hasil laut yang ada sebagai bekal untuk mengatasi masalah kesehatan dan menambah pendapatan IRT. Hal tersebut mencakup tentang adanya pendidikan kesehatan gizi, pelatihan pengelolaan ikan tongkol, pengembangan bisnis usaha olahan ikan tongkol, pembinaan komunitas, dan acara makan bersama. Warga setempat bisa mengembangkan program ini untuk mengatasi masalah yang ada dengan memadukan unsur-unsur yang telah diberikan dan mengembangkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annur Cindy Mutia. (2023, Februari 03) Selain Stunting, Ini Deretan Masalah Gizi Yang Kerap Dialami Balita di Indonesia. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/03/selain-stunting-ini-deretan-masalah-gizi-yang-kerap-dialami-balita-di-indonesia>
- Joseph Novita. (2024, Januari 31) 10 Manfaat Ikan Tongkol, Plis Tips Aman Konsumsinya: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-ikan-tongkol-untuk-kesehatan/>
- Rekom. (2023, Januari 25) Prevalensi Stunting di Indonesia Turun 21,6% Dari 24,4%. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- Upahita. (22, April 11) 6 Masalah Gizi Yang Paling Sering Terjadi di Indonesia. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/masalah-gizi-di-indonesia/>
- BRIN. (2023, November 30) BRIN Ungkap Prevalensi Stunting di Indonesia Cenderung Flikatif. <https://www.brin.go.id/news/116962/brin-ungkap-prevalensi-stunting-di-indonesia-cenderung-fluktuatif>
- Okezone. (2022, Desember 20) Berapa Kalori Ikan Tongkol Balado?. <https://lifestyle.okezone.com/read/2022/12/20/298/2731003/berapa-kalori-ikan-tongkol-balado-cek-di-sini>
- Abdi Hasnul. (2023, Juni 09) 5 Manfaat Ikan Tongkol Untuk Kesehatan Bisa Bantu Cegah Hipertensi. <https://liputan6.com/hot/read/5307369/5-manfaat-ikan-tongkol-untuk-kesehatan-bisa-bantu-cegah-hipertensi?page=2>
- Mahzelfi Ihsani. (2021) Pelatihan Pengelolaan Makanan Berbahan Khas Sumber Alam Nagari Ampianb Parak Pesisir Selatan. <http://hilirisasi.lppm.unand.ac.id/index.php/hilirisasi/article/view/509>
- Hambill Hilmi. (2020) Pendampingan Dan Pelatihan Diversifikasi Pengolahan Ikan Bagi Ibu-Ibu Nelayan Di Pulau Sembilan Kabupaten Sinjai. <https://www.jurnal.iainambon.ac.id/index.php/BS/article/view/1140>
- Safitri Ikha. (2021) Sosialisasi pemanfaatan pangan hasil laut dan diversifikasi Olahannya sebagai usaha menaggulangi stunting pada anak Balita di Kalimantan Barat. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/121>.

## LAMPIRAN



Gambar 1: Banner Pengabdian



Gambar 2: Pengarahan oleh Ibu Suprihatin



Gambar 3: Praktek oleh Peserta Pelatihan



Gambar 4: Proses Pengolaan Ikan Tongkol 1  
2



Gambar 5: Proses Pengolaan Ikan Tongkol



Gambar 6: Rangkaian Acara Pengabdian



Gambar 7: Makan Bersama Warga RT 01 Kelurahan Kampung Empat



Gambar 8 Dan 9: Penyerahan Sertifikat Kepada Ibu Suprihati dan Ibu Sumiati



Gambar 10: Foto Bersama Warga



Gambar 11: Foto Kelompok Pengabdian