
Pelatihan Pembuatan Cookies Dan Nugget Lele Peningkat Gizi Di Desa Gelang Tulangan Sidoarjo

Sulistiami^{1a}, Khoirun Nisa^{2b}, Dian Puspita Sari^{3c}, Annisa Nurul Ramadhani^{4d}

Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia^{1,2,3,4}

sulistiami@unipasby.ac.id^a, Khoirun.nisa.kn03@gmail.com^b, Spnaid244@gmail.com^c, annisanurulram@gmail.com^d

Abstrak: Pelatihan pembuatan cookies dan nugget ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis dan pengetahuan mendalam tentang teknik pembuatan kedua produk tersebut. Program ini mencakup aspek teori dan praktik, Dimulai dengan pemilihan bahan baku berkualitas tinggi yang cermat, teknik pencampuran, pembentukan, dan pemanggangan yang tepat. Mitra akan belajar cara membuat cookies dan nugget lele dengan tekstur dan rasa yang berbeda. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, memperluas kreativitas dalam pembuatan makanan, dan memberikan kemampuan praktis yang dapat diterapkan baik di rumah maupun dalam skala bisnis. Selain itu, mitra akan mendapatkan wawasan tentang aspek kesehatan dan keamanan makanan, serta cara penyimpanan yang optimal untuk menjaga kualitas produk akhir.

Kata Kunci: Pelatihan; cookies; nugget; lele

Abstract: *This training in making cookies and nuggets is designed to provide practical skills and in-depth knowledge of the techniques for making these two products. This program covers theoretical and practical aspects, from selecting quality raw materials to proper mixing, forming and baking techniques. Partners will learn how to make cookies and catfish nuggets with different textures and flavors. This training aims to improve skills, expand creativity in food making, and provide practical skills that can be applied both at home and on a business scale. In addition, partners will gain insight into health and safety aspects of food, as well as optimal storage methods to maintain the quality of the final product.*

Keywords: Training; cookies; nuggets; catfish

Article info: Submitted | Accepted | Published
02-05-2024 | 20-06-2024 | 30-06-2024

LATAR BELAKANG

Desa Gelang, yang terletak di Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, adalah salah satu desa kaya akan potensi perikanan, terutama dalam budidaya ikan lele. Wilayah ini memiliki Kondisi geografis dan sumber daya alam yang memfasilitasi perkembangan sektor perikanan, khususnya budidaya ikan lele. Sebagai salah satu komoditas utama desa, ikan lele tidak hanya menjadi sumber penghasilan bagi sebagian besar penduduk, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap perekonomian lokal.

Ikan lele (*Clarias sp.*) Protein hewani merupakan sumber asam amino vital yang berharga serta mengandung asam amino esensial, omega-3, Namun, salah satu tantangan dalam pemanfaatan ikan lele adalah bagaimana menyajikannya dalam bentuk yang menarik dan mudah

diterima oleh balita. Cookies dan Nugget lele merupakan inovasi yang menggabungkan manfaat gizi ikan lele dengan bentuk dan rasa yang disukai anak-anak. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan asupan nutrisi balita secara menyenangkan (Hidayati & Wulandari, 2021). Lele mengandung protein dan vitamin penting, menjadikannya pilihan nutrisi yang potensial untuk meningkatkan kualitas gizi di komunitas dengan masalah gizi (Aji, 2019). Ikan lele dikenal karena kandungan proteinnya yang tinggi dan harganya yang terjangkau, sehingga bisa menjadi solusi yang efektif dan ekonomis dalam meningkatkan asupan gizi bagi balita (Sari, 2022).

Nugget merupakan Makanan olahan yang populer. Biasanya, nugget ini dibuat menggunakan daging ayam. Ikan memang dapat diolah menjadi nugget melalui proses pengolahan. Melalui proses pengolahan menjadi nugget, ikan menjadi lebih lezat dan mudah dikonsumsi, sehingga cocok untuk dijadikan menu makan anak-anak. Selain itu, nugget dapat disimpan dengan mudah di dalam freezer dan dapat langsung disajikan dengan cara digoreng. Dengan demikian, nugget cocok sebagai pelengkap sarapan dan sebagai komponen bekal makan siang di sekolah. Meskipun membuat nugget ikan tidaklah sulit, masih banyak orang, terutama ibu-ibu, yang kurang memiliki pengetahuan tentang cara mengolah sajian ini (Yusuf, Munir, & Suwardana, 2020).

Kue kering merupakan makanan manis siap saji yang digemari secara umum dan disukai oleh semua orang dari segala usia, terutama anak muda, di seluruh dunia. Kue kering, yang juga dikenal sebagai camilan, digemari secara luas karena prosedur produksinya yang mudah dan praktis, yang memungkinkan untuk memasukkan berbagai macam nutrisi (Wardani & Dewi, 2021).

Kue kering adalah manisan kering yang memiliki bentuk yang rapuh, ramping, rata, dan biasanya kecil. Kue kering, menurut standar industri, adalah produk makanan kering yang dibuat dari adonan lunak yang terdiri dari bahan-bahan dasar seperti gandum, bahan pengembang, kandungan lemak tinggi, dan memiliki tekstur yang renyah. Saat dipecah, kue kering memiliki struktur yang kurang padat. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan kue kering dapat dikategorikan menjadi dua kelompok berdasarkan tujuannya: bahan pembentuk struktur dan bahan pendukung untuk kerenyahan. Bahan pembentuk struktur terdiri dari tepung, susu skim, dan putih telur, sedangkan bahan pendukung untuk kerenyahan meliputi gula, mentega putih, bahan pengembang, dan kuning telur.

Ketersediaan ikan lele mudah diakses oleh masyarakat, namun dalam pengolahannya masih sangat sederhana. Ikan lele hanya digoreng dan dimakan dengan sambal, sedangkan kacang merah hanya dijadikan campuran es atau sayur sop. Inovasi dalam mengolah makanan tambahan berupa cemilan untuk balita adalah membuat nugget dan kue kering. Penelitian ini bertujuan agar orang tua di Ds Gelang Tulangan bisa membuat olahan lele yang berinovasi dan bisa membuat suatu produk olahan yang berasal dari lele lebih berinovasi dan memiliki gizi dan harga jual yang tinggi.

Kajian pustaka

Pengolahan lele menjadi nugget

Nugget merupakan salah satu produk olahan daging yang disukai oleh banyak kalangan karena teksturnya yang lembut dan rasanya yang gurih. Pemanfaatan daging lele sebagai bahan baku nugget merupakan inovasi yang dapat meningkatkan nilai tambah ikan lele. Menurut penelitian Suryani et al. (2020), nugget lele memiliki kualitas organoleptik yang baik dan dapat

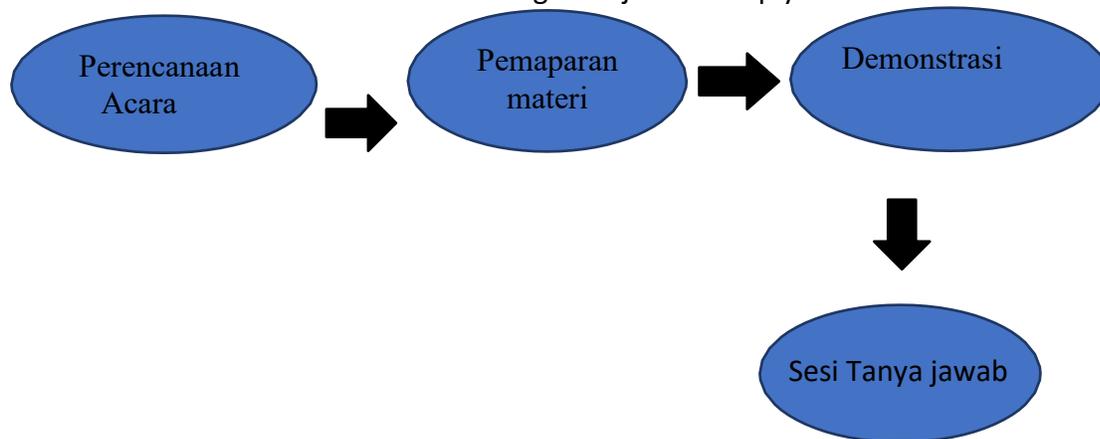
diterima oleh konsumen. Kandungan protein dalam nugget lele tetap terjaga selama proses pengolahan dengan kadar protein sekitar 16-18%, tergantung dari campuran bahan lain seperti tepung dan bumbu. Produk nugget lele juga bisa diperkaya dengan tambahan bahan seperti sayuran untuk meningkatkan kandungan serat dan mikronutrientnya.

Cookies Lele sebagai Sumber Protein Alternatif

Inovasi lain dalam pengolahan lele adalah pembuatan cookies lele. Pada umumnya, cookies merupakan produk olahan yang berbasis tepung terigu, gula, dan lemak. Namun, dengan penambahan tepung lele sebagai salah satu bahan baku, cookies dapat diperkaya dengan protein hewani yang tinggi. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021), penambahan tepung lele dalam formulasi cookies dapat meningkatkan kandungannya hingga 12-15%, tanpa mengurangi kualitas tekstur dan cita rasa produk akhir. Penggunaan cookies lele sangat potensial sebagai camilan sehat yang bergizi 'k' anak-anak, terutama dalam upaya mencegah stunting karena kandungan proteinnya yang tinggi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan diadakan di Balai Dusun Karang Ploso Ds. Gelang Tulangan Sidoarjo. Lokasi dipilih karena menyesuaikan posyandu desa. Kegiatan pengolahan cookies dan nugget lele ini dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2024. Kegiatan ini diberikan secara sederhana dan penerapan serta pemahaman tentang pengolahan lele agar mudah dipahami oleh ibu-ibu di masyarakat. Pendekatan pertama diawali dengan perkenalan diri dan tujuan diadakannya kegiatan pelatihan ini kepada ibu-ibu, kemudian kegiatan dilakukan dengan mendemonstrasikan olahan lele. Pelaksanaan Pelatihan terbagi Menjadi 4 tahap yaitu :



Adapun kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu :

1. Mengurus Perizinan dengan kepala desa Gelang Tulangan.
2. pengajuan tentang pelaksanaan kegiatan Pembuatan nugget dan cookies lele peningkat gizi.
3. Konsultasi dengan bidan desa, tentang rekomendasi mitra dan rekomendasi tempat serta waktu.
4. Pengorganisasian kegiatan, fasilitas, peralatan, dan sumber daya
5. Memberikan bimbingan kepada masyarakat terkait pemanfaatan dan pengolahan ikan lele.

6. Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang teknik dan proses yang terlibat dalam pembuatan kue dan nugget ikan lele. Melakukan demonstrasi kegiatan pengolahan
7. Membagikan Buku resep, poster perbaikan gizi dan pembagian tester produk
Diskusi dan Tanya Jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan tim yang terdiri dari mahasiswa KKN Gelang Tulangan Sidoarjo, Mahasiswa PGRI Adi Buana Surabaya. Pemaparan materi diberikan oleh Khoirun Nisa yang meliputi manfaat lele, keunggulan produk dari lele serta bahan dan alat pada saat pengolahan serta di akhir dengan pemberian contoh produk dan pembagian tester. Serta dua mahasiswa pemimpin demo oleh Dian Puspitasari dan Annisa Nurul yang fokus terhadap proses demonstrasi.

Adapun bahan utama Bahan yang digunakan dalam pelatihan pembuatan nugget ikan lele adalah daging ikan lele, udang, wortel, bawang putih, telur, roti, air es, dan garam. Alat yang digunakan dalam membuat nugget ikan lele diantaranya adalah chopper/penggiling daging, , panci pengukus, sendok pecetakan nugget, ngaduk, talenan, pisau, spatula. Bahan utama yang digunakan dalam kegiatan pelatihan pembuatan cookies lele adalah daging ikan lele, butter, maizena, vanilla, tepung, parsley, garam. Alat yang digunakan dalam membuat cookies ikan lele diantaranya adalah mixer, pengaduk, oven, cetakan cookies.

Proses pembuatan nugget ikan, proses dimulai fillet ikan lele sebanyak 1,5 kg, kemudian udang, bawang putih, penyedap digiling menggunakan chopper. Tambahkan ke dalam mangkuk chopper dan digiling kembali hingga adonan tercampur merata. Jika adonan telah tercampur merata, selanjutnya dimasukkan ke dalam cetakan nugget dan dikukus hingga matang (± 20 menit). Adonan yang telah dikukus didinginkan di suhu ruang kemudian dibaluri terigu kering dan dicelupkan pada telur dan digulirkan pada tepung roti/tepung panir. Pelapisan dapat diulangi untuk menghasilkan lapisan yang tebal. Nugget ikan lele yang telah dibaluri dapat digoreng langsung pada minyak panas atau disimpan di freezer.

Proses pembuatan cookies lele, proses dimulai kukus ikan lele sebanyak 400 gr, kemudian campurkan butter, ikan lele, vanilla, mixer hingga tercampur rata. Tambahkan tepung, garam, parsley ke dalam mangkuk, aduk adonan hingga tercampur merata. Jika adonan telah tercampur merata, selanjutnya pipihkan adonan menggunakan rolling pin, bentuk adonan sesuai keinginan dan taburi parsley masukkan adonan yang sudah dibentuk ke dalam oven dan panggang hingga matang sepenuhnya sekitar (± 30 menit). Adonan yang telah dioven didinginkan di suhu ruang kemudian masukkan ke tempat packaging.

Simpulan dan Saran

Pelatihan pembuatan cookies dan nugget lele memberikan keterampilan praktis dalam memproduksi makanan ringan yang populer. Mitra belajar teknik dasar pembuatan adonan, pengolahan bahan, serta penggunaan alat dapur dengan benar. Selain itu, pelatihan ini mencakup pengetahuan tentang variasi resep dan tips untuk mendapatkan hasil yang konsisten. Dengan keterampilan ini, peserta dapat meningkatkan kemampuan memasak mereka, baik untuk konsumsi pribadi maupun untuk peluang usaha. Semoga artikel ini memberikan hasil dan manfaat bagi pembaca.

Saran bagi Instansi

Sebagai desa dengan komoditas unggulan lele, warga Desa Gelang diharapkan bisa memaksimalkan potensi tersebut melalui diversifikasi produk olahan, seperti nugget dan cookies lele. Langkah ini dapat meningkatkan nilai jual lele serta membantu dalam peningkatan gizi masyarakat, terutama dalam upaya pencegahan stunting. Selain itu, warga dapat mengadakan pelatihan secara berkala untuk memperluas keterampilan pengolahan produk berbasis lele. Dengan dukungan pemerintah desa dan instansi terkait, diharapkan warga juga bisa membentuk koperasi atau kelompok usaha bersama untuk mempermudah pemasaran dan distribusi produk, sehingga ekonomi lokal dapat lebih berkembang.

Saran bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya di harapkan lebih kreatif dalam mengeksplorasi berbagai olahan inovatif diverifikasi lele. Salah satu caranya adalah dengan mempelajari tren kuliner modern serta kebutuhan pasar, seperti makanan sehat, praktis, atau siap saji yang sesuai dengan gaya hidup masyarakat saat ini. Peneliti juga bisa mengeksplorasi kombinasi lele dengan bahan-bahan lokal lain yang kaya nutrisi untuk menciptakan produk baru, seperti camilan ringan, minuman berbasis protein lele, atau makanan khusus untuk kelompok usia tertentu.



Gambar 1.1 Proses Persiapan



Gambar 1.2 Proses pemaparan materi



Gambar 1.3 Proses Demonstrasi



Gambar 1.4 Proses pembagian tester

REFERENSI

- Aji, S., Haryanto, H., & Budiarti, E. (2019). Nutritional Value of Catfish (*Clarias* sp.) and Its Potential for Improving Nutritional Status. *Journal of Aquatic Food Product Technology*, 28(2), 230-240.
- Hidayati, S., & Wulandari, R. (2021). Development of Fish-Based Snacks for Toddlers: A Case Study of Catfish Cookies. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 10(1), 55-62.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Status Gizi Balita Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sari, H. P., Natalia, I., & Sulistyaning, A. R. (2022). Hubungan keragaman asupan protein hewani, pola asuh makan, dan higiene sanitasi rumah kejadian stunting. 11, 18–25.
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2020: Reimagining a Better Future for Every Child*. New York: UNICEF.
- Rahmawati, D., Kurniawati, E., & Widiastuti, R. (2021). Pemanfaatan tepung ikan lele dalam pembuatan cookies tinggi protein. *Jurnal Teknologi Pangan*, 13(1), 56-64.
- Suryani, M., Haris, R., & Prasetyo, L. (2020). Kualitas organoleptik nugget lele sebagai pangan alternatif. *Jurnal Pengembangan Produk Pangan*, 9(4), 77-85.
- Wardani, M. A., & Dewi, L. (2021). Pemanfaatan probiotik dalam cookies labu kuning sebagai strategi pengembangan produk biskuit fungsional. *Teknologi Pangan: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 12(2), 239–249.
<https://doi.org/10.35891/tp.v12i2.2574>
- Yusuf, M., Munir, M., & Suwardana, H. (2020). Pengembangan kewirausahaan pembuatan nugget ikan (fish nugget) sebagai salah satu usaha peningkatan pendapatan nelayan di Desa Karangagung Kecamatan. *Jurnal Abdi Mas TPB*, 2(2), 16-20).