

EDUKASI KANDUNGAN GIZI DAN MANFAAT UDANG REBON PADA MASYARAKAT NELAYAN KENJERAN SURABAYA

Siti Mardiyah¹, Diah Ariana²

Email:sitimardiyahfx2@gmail.com

Universitas Muhamamdiyah Surabaya

ABSTRAK

Latar belakang. Udang rebon merupakan jenis udang putih yang berukuran sangat kecil dan tidak dapat tumbuh menjadi besar. Udang ini dikonsumsi dalam bentuk olahan seperti udang rebon kering, peyek, kerupuk udang dan terasi. Udang rebon merupakan salah satu hasil tangkapan nelayan kenjeran dengan jumlah melimpah. Namun demikian keterbatasan tempat untuk mengeringkan, menyebabkan limbah rebon membusuk dan dibuang lagi ke laut. Hal ini mendatangkan kerugian bagi nelayan rebon. Ditambah lagi masyarakat kenjeran enggan untuk mengkonsumsi rebon. Kurangnya pengetahuan masyarakat wilayah kenjeran akan kandungan gizi dan pengolahan udang rebon, menyebabkan masyarakat enggan untuk mengkonsumsi atau mengolah udang rebon menjadi berbagai produk olahan yang bergizi. Untuk itu diperlukan adanya edukasi mengenai kandungan gizi serta manfaat udang rebon.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan nelayan Kenjeran mengenai Kandungan gizi dan manfaat udang rebon.

Metode. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok nelayan di kecamatan lekong kabupaten Pasuruan. Tahapan kegiatan meliputi penentuan masalah, penyusunan strategi penyuluhan, penyusunan materi dan media penyuluhan. Monitoring kegiatan dilakukan melalui observasi respon peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil. penyuluhan berlangsung secara interaktif. Peserta penyuluhan merespon dengan antusias materi yang diberikan dan memberikan tanggapan atau pertanyaan mengenai kandungan gizi dan manfaat udang rebon. Kandungan gizi udang rebon antara lain protein, vitamin C, vitamin D, mineral, kalsium, zat besi, asam lemak omega 3, omega 6, EPA, DHA. Manfaat udang ini antara lain untuk perkembangan sel otak bayi, meningkatkan imunitas, mencegah anemia, rendah kalori dan mencegah meningkatnya kolesterol jahat. Hasil observasi menunjukkan peserta penyuluhan antusias melakukan dialog interaktif dengan narasumber, nelayan rebon mencapai 90% dan bersedia menjadi wilayah binaan LPPM UMSurabaya.

Kesimpulan. penyuluhan terlaksana dengan baik dan lancar serta ada peningkatan pengetahuan nelayan Kenjeran Surabaya mengenai kandungan gizi dan manfaat udang rebon.

PENDAHULUAN

Aneka macam binatang air yang banyak ditangkap oleh para nelayan adalah bahan makanan yang kaya akan nutrisi. Udang rebon adalah salah satu dari sekian banyak hasil tangkapan para nelayan. Meski berbeda dengan udang biasa, namun sebenarnya kandungan nutrisi pada udang rebon tak jauh beda dengan udang biasa.

Udang rebon merupakan jenis udang putih yang berukuran sangat kecil ($\pm 1-3$ cm) dan tidak dapat tumbuh menjadi besar, hidup berkelompok dalam jumlah yang sangat

banyak dan muncul secara berkala pada bulan-bulan tertentu (musim rebon/musim hujan) serta umumnya dimanfaatkan sebagai pakan ikan dan nilai ekonomis yang rendah, udang rebon ini cukup digemari oleh konsumen masyarakat, namun tingkat penerimaan konsumen akan produk tersebut masih rendah karena hanya kalangan tertentu saja yang menyukai produk tersebut.

Udang rebon jarang sekali dikonsumsi segar, melainkan dikonsumsi dalam berbagai bentuk olahan seperti umumnya yang dimanfaatkan dalam bentuk pembuatan olahan seperti udang rebon kering, kerupuk udang rebon, ebi, kresek, dendeng udang, dan terasi, kerupuk dan peyek rebon serta berbagai macam bentuk olahan lainnya. Produksi udang rebon ada dalam bentuk keadaan masih segar yang langsung bisa dimasak dan ada juga dalam bentuk udang rebon kering, dimana sejauh ini untuk proses pembuatan udang rebon kering ini mengandalkan pengeringan dengan panas matahari.

Kenjeran ini merupakan salah satu wilayah pesisir di Surabaya yang menjadi sentral pengumpul udang rebon dengan jumlah cukup melimpah yang merupakan salah satu hasil tangkapan yang sering diperoleh dalam kegiatan penangkapan oleh para nelayan di daerah kenjeran.

Namun demikian, melimpahnya jumlah tangkapan udang rebon tidak serta merta memberikan keuntungan pada masyarakat nelayan di daerah kenjeran. Ada beberapa permasalahan yang dihadapi nelayan di wilayah kenjeran antara lain terbatasnya ketersediaan lahan sebagai tempat pengeringan udang rebon. Hal ini menyebabkan tangkapan udang rebon yang melimpah menjadi membusuk dan akhirnya dibuang kembali ke laut. Di sisi lain, berkembangnya pemahaman yang keliru terhadap udang rebon, membuat masyarakat kenjeran enggan untuk mengonsumsi udang tersebut untuk dalam rumah tangganya.

Kurangnya pengetahuan masyarakat wilayah kenjeran akan kandungan gizi dan pengolahan udang rebon, menyebabkan masyarakat enggan untuk mengonsumsi atau mengolah udang rebon menjadi berbagai produk olahan yang bergizi.

Untuk itu diperlukan adanya sosialisasi mengenai kandungan gizi serta manfaat yang dikandung dalam udang rebon. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan nelayan Kenjeran mengenai Kandungan gizi dan manfaat udang rebon.

METODE PENYULUHAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok nelayan Kenjeran Surabaya. Tahapan kegiatan meliputi :

a. Penentuan Masalah

Jumlah tangkapan udang rebon yang melimpah tidak mampu diolah sedemikian rupa karena terbatasnya ketersediaan lahan untuk pengeringan, sehingga udang menjadi busuk dan dibuang lagi ke laut. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kandungan gizi dan manfaat udang rebon menyebabkan masyarakat tidak tertarik untuk mengolah udang rebon menjadi produk olahan yang dapat meningkatkan daya beli masyarakat dan pendapatan nelayan. Adanya pemahaman yang keliru terhadap udang rebon sebagai

makanan yang bergizi tinggi serta bermanfaat bagi kesehatan menyebabkan masyarakat daerah kenjeran enggan untuk mengkonsumsi udang rebon untuk kebutuhan nutrisi bagi keluarganya

b. Strategi Pelaksanaan

1. Persiapan Penyuluhan, terdiri dari beberapa bagian antara lain:
 - a. Koordinasi dengan Camat, Lurah, dan Kelompok nelayan wilayah kenjeran
 - b. Survei tempat.
 - c. Persiapam tema materi penyuluhan.
 - d. Penguasaan materi penyuluhan.
 - e. Penguasaan cara-cara komunikasi atau penyampaian pesan.
2. Pelaksanaan Penyuluhan
 - a. Meminta izin kepada Ketua Kelompok Nelayan Kenjeran.
 - b. Tim penyuluh menyiapkan leaflet sebagai alat penyampaian materi.
 - c. Pengisian kuisisioner sebagai respon warga terhadap penyuluhan.
3. Isi Penyuluhan
Adapun isi dari penyuluhan, yaitu terkait Kandungan Gizi dan Manfaat Udang Rebon

c. Metode Penyuluhan

Penyuluhan ini dilakukan dengan tatap muka secara langsung dalam suatu forum atau pertemuan dengan menrapkan protokol kesehatan. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan metode ceramah, dan tanya jawab.

d. Media Penyuluhan

Media yang digunakan untuk mempermudah dan memperlancar penyampaian materi penyuluhan yaitu: , Laptop , LCD, dan Materi penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan pengarahannya interaktif dengan kelompok nelayan kenjeran bertempat di balai kelurahan Sukolilo Kecamatan Bulak Surabaya. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan Tim Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMSby) melaksanakan koordinasi secara langsung dengan pihak Kecamatan, kelurahan, serta ketua kelompok nelayan kenjeran agar penyuluhan dapat dilaksanakan. Tim LPPM UMSby kemudian berdiskusi dengan ketua kelompok nelayan untuk melaksanakan penyuluhan mengenai Kandungan dan Manfaat Udang Rebon. Pada hari pelaksanaan para nelayan wilayah kenjeran berjumlah 30 orang berkumpul di balai desa kelurahan Sukolilo kec. Bulak Surabaya. Dokumentasi kegiatan disajikan pada gambar berikut ini



Gambar 1. Tema kegiatan Abdimasy



Gambar 2. Peserta memberikan tanggapan



Gambar 3. Peserta penyuluhan



Gambar 4 Penyampaian Materi



Gambar 5. Kelompok Nelayan Kenjeran

b. Materi Penyuluhan

1 Tinjauan Tentang Udang Rebon

Udang rebon memiliki nama ilmiah *Acetes indicus* tetapi ada pula referensi yang menyebutnya *Acetes japonicus* (hasil pencarian di google). Menurut Astawan (2009) udang rebon dikenal di mancanegara sebagai terasi shrimp. Disebut “rebon” bukan karena udang ini berasal dari Cirebon, tetapi karena ukurannya yang sangat kecil.

Udang rebon merupakan jenis udang yang berukuran kecil. Bukan anakan udang lo ya. Beda. Ukuran udang rebon antara 1-3 cm. secara fisik, bentuk udang rebon sama dengan udang pada umumnya. Tetapi udang rebon memiliki ciri khusus, yaitu memiliki garis coklat-kemerahan di ruas tubuhnya. Menurut Akbar, dkk., (2013), udang Rebon merupakan jenis udang berukuran kecil yang hidup diperairan pantai yang dangkal dan berlumpur serta merupakan jenis udang yang memiliki sifat fototaksis positif. Fototaksis positif adalah tingkah laku udang yang tertarik untuk mendekati sumber cahaya.

Di Indonesia, udang jenis ini disebut rebon. Sedangkan di mancanegara, lebih dikenal dengan nama terasi shirmp, karena udang asli Indonesia ini jarang sekali dikonsumsi segar. Tapi lebih sering dinikmati dalam bentuk olahan seperti abon, kerupuk udang maupun terasi.

2. Kandungan Gizi Udang Rebon

Rebon sangat baik bagi anak dibawah umur satu tahun. Satu sendok makan rebon dapat memenuhi kebutuhan proteinnya. Secara umum, kebutuhan kalori pada balita itu sekitar 400 hingga 600 kalori, dan untuk protein biasanya 15 sampai 25 gram. Pada anak-anak, protein sangat berperan dalam perkembangan sel otak. Sengkan pada orang dewasa, bila terjadi luka atau memar, protein dapat membangun kembali sel-sel yang rusak. Protein juga bisa menjadi bahan untuk energi bila keperluan tubuh akan karbohidrat dan lemak tidak terpenuhi. Protein pada udang rebon termasuk protein lengkap karena memiliki semua asam amino esensial.

Keunggulan lain dari udang adalah kalsiumnya yang tinggi. 100 gram udang rebon segar mengandung 757 mg kalsium, sedangkan dalam 100 gram udang rebon yang sudah dikeringkan sebanyak 2.306 mg. Dengan demikian, mengkonsumsi udang rebon sangat baik dalam mencegah osteoporosis. Disamping itu juga, udang rebon mempunyai kandungan fosfor yang cukup tinggi.

Dibandingkan dengan harga udang lainnya, harga udang rebon termasuk murah. Untuk meningkatkan nilai jualnya, udang rebon dapat diolah menjadi berbagai produk pangan, seperti abon, kerupuk udang, dan terasi.

Memang kiprah udang rebon di masyarakat sering dikategorikan sebagai udangnya kaum marginal. Namun siapa sangka, dibalik bentuknya yang mungil itu tersimpan manfaat luar biasa bagi balita. Dalam 100 gram udang rebon segar itu mengandung protein sekitar 16,2 gram. Kadungan ini hampir sama dengan kandungan protein pada udang segar. Karena itu anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan disarankan banyak mengkonsumsi udang rebon. Bahkan udang rebon efektif dalam memperbaiki gizi bagi anak malnutrisi (kurang gizi).

3 Manfaat Udang Rebon

Kandungan gizi yang terdapat pada udang rebon tergolong sangat lengkap, meliputi vitamin C, vitamin D, mineral, kalsium, zat besi, asam lemak omega 3, omega 6, EPA, DHA dan lain lain. Oleh karena mengandung nutrisi yang lengkap maka ada banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan mengkonsumsi udang. Adapun manfaat udang rebon untuk ibu hamil diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Udang dapat meningkatkan perkembangan otak
2. Meningkatkan imunitas
3. Mencegah dan mengatasi anemia
4. Udang termasuk makan rendah kalori
5. Membantu proses pembentukan tulang janin
Udang memiliki kandungan kalsium dan vitamin D yang cukup tinggi sehingga sangat bagus bagi ibu hamil terutama untuk menjaga kesehatan tulang dan membantu perkembangan tulang dan gigi janin.
6. Mencegah kelebihan kadar kolesterol
Udang rebon termasuk makanan tinggi lemak baik sehingga sangat baik untuk mencegah kadar kolesterol jahat dalam tubuh.

c. Hasil Monitoring Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Monitoring kegiatan dilakukan dengan cara mengobservasi selama kegiatan berlangsung dalam hal ini diukur dengan jumlah peserta yang hadir, merespon dan antusias memperhatikan atau mengikuti penyuluhan. Observasi juga dilakukan pada saat kegiatan konsultasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa jumlah peserta hadir 30 orang sekitar 90% dari total anggota kelompok nelayan kenjeran. Kegiatan ini juga mendapat dukungan besar dari kelompok nelayan ditandai dengan kesediaan menjadi masyarakat binaan UMSurabaya. Seluruh peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan hingga selesai. Selama kegiatan berlangsung peserta melakukan dialog interaktif dengan narasumber mengenai kandungan gizi rebon dan manfaatnya. Dengan kegiatan ini nelayan kenjeran mendapatkan tambahan pengetahuan yang memadai mengenai udang rebon, kandungan gizi dan manfaatnya. Ada perubahan cara pandang terhadap ikan rebon tidak lagi dianggap sebagai komoditas laut yang bernilai rendah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan terlaksana dengan baik dan lancar serta ada peningkatan pengetahuan nelayan Kenjeran Surabaya mengenai kandungan gizi dan manfaat udang rebon.

DAFTAR PUSTAKA

- Soffie Risma**, Perbandingan Udang Rebon (*Acetes Sp.*) Dengan Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L.*) Dan Konsentrasi Tepung Tapioka dalam Pembuatan Bakso Kering udang Rebon, Laporan Tugas Akhir, Teknologi Pangan Universitas Pasundan
- Sholichin, Haetami, Suherman, "Pengaruh Penambahan Tepung Rebon Pada Pakan Buatan Terhadap Nilai Chroma Ikan Mas Koki (*Carassius Auratus*)", Jurnal Perikanan dan Kelautan Vol. 3, No. 4, Desember 2012: 185-190 ISSN : 2088-3137
- Syahrin, Mahyudin²), Mahreda²), "Prospek Usaha Pengolahan Udang Rebon Skala Rumah Tangga Di Desa Muara Kintap Kecamatan Kintap Kabupaten Tanah

Laut Provinsi Kalimantan Selatan”, EnviroScience Vol. 12 No. 3, Nopember
2016 Halaman 149-159p-ISSN 1978-8096e-ISSN 2302-3708 Ha. 149
Anonymous, Yuk Mengenal Rebon si Mungil yang Luar Biasa,
<https://sitiaminah2006.blogspot.com/2016/03/>