

WORKSHOP PEMBUATAN NUGGET DARI OLAHAN SAWI DAN IKAN NILA SEBAGAI ALTERNATIF PANGAN BERNILAI TAMBAH

Workshop on Making Nuggets from Processed Mustard Greens and Tilapia as a Value-Added Food Alternative

Royanti^{*1}, Alya Almaliya², Serli³, Ratna⁴, Mauliya Fadillah⁵, Ridho Attoriq⁶, Tuezma Laga⁷, Ahmad Ramadhan⁸

¹Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Timur

Email*: Royanti@unukaltim.ac.id

Article history
Received : 18 Mar 2025
Revised : 06 Oct 2025
Accepted : 10 Oct 2025

Abstrak – Diversifikasi pangan menjadi salah satu langkah strategi untuk meningkatkan nilai tambah hasil pertanian sekaligus memperpanjang masa simpan produk segar. Di Desa Ponoragan, Kecamatan Loa Kulu, banyak warga yang berprofesi sebagai petani dan pembudidaya ikan. Sawi menjadi salah satu hasil pertanian utama, sementara ikan nila banyak dibudidayakan oleh warga setempat. khususnya anggota Kelompok Wanita Tani (KWT), yang membudidayakan sawi. Namun, karena masa simpannya yang singkat, sawi sering kali hanya dikonsumsi dalam bentuk segar, sehingga belum dimanfaatkan secara optimal. Untuk itu, kegiatan ini bertujuan mengenalkan inovasi pengolahan sawi menjadi nugget (SAGET – Sawi Nugget) sebagai alternatif konsumsi dan peluang usaha bagi masyarakat.

Pendekatan yang digunakan adalah Action Research (AR), yang diawali dengan penelitian terhadap potensi pengolahan sawi, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan nugget bersama Ibu-ibu KWT, dan diakhiri dengan evaluasi hasil. Dalam workshop ini, peserta tidak hanya mendapatkan teori, tetapi juga terlibat langsung dalam setiap tahap pembuatan mulai dari persiapan bahan, pencampuran, pencetakan, hingga proses pengorengan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami teknik pembuatan nugget sawi dan menimbulkan minat untuk mengembangkan produk ini, baik untuk konsumsi rumah tangga maupun sebagai usaha skala kecil. Dengan pendekatan berbasis riset dan aksi, inovasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan hasil panen, memperkuat ketahanan pangan lokal, serta membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat Desa Ponoragan.

Kata kunci: diversifikasi pangan, KWT, desa ponoragan, nugget

Abstract – *Food diversification is a strategic approach to increasing the added value of agricultural products while extending their shelf life. In Ponoragan Village, Loa Kulu District, many residents engage in both agriculture and aquaculture. Mustard greens are one of the primary agricultural products, while tilapia is widely farmed by the local community. However, due to its short shelf life, mustard greens are mainly consumed fresh, leading to limited utilization. This initiative aimed to introduce an innovative approach to processing mustard greens into nuggets (SAGET – Mustard Nugget) as an alternative food source and a potential business opportunity.*

This study adopted an Action Research (AR) approach, beginning with an assessment of mustard greens' processing potential, followed by training sessions with Women Farmers Group (KWT) members on nugget production, and concluding with an evaluation of the results. The workshop provided hands-on experience in every stage of production, including ingredient preparation, mixing, shaping, and frying.

The results showed that participants gained a solid understanding of mustard nugget production techniques. Additionally, they expressed interest in further developing the product for both household consumption and small-scale commercial ventures. This innovation is expected to enhance the utilization of local crops, strengthen local food security, and create new economic opportunities for the residents of Ponoragan Village.

Key words: food diversification, women farmers group, ponoragan village, nugget

I. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat semakin meningkat. Pola makan bergizi seimbang menjadi dasar gaya hidup sehat dan kesejahteraan manusia. Namun, dalam gaya hidup modern, konsumsi makanan olahan dan cepat saji masih mendominasi, sehingga pemahaman mengenai pentingnya makanan sehat semakin menonjol. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, konsumsi ikan dan sayur di Indonesia masih tergolong rendah. Target konsumsi ikan yang ditetapkan Kementerian Kelautan dan Perikanan adalah 50,65 kg/kapita/tahun, tetapi realisasinya baru mencapai 39,57 kg/kapita/tahun [1]. Pola makan sehat sebaiknya dibiasakan sejak dini sehingga masyarakat lebih sadar akan pentingnya nutrisi yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

Desa Ponoragan merupakan salah satu desa dari 12 desa di kecamatan Loa Kulu, Kutai Kartanegara. Masyarakat Desa Ponoragan mayoritas bekerja di sektor perikanan dan pertanian. Salah satu Dusun yang berada di Desa Ponoragan yaitu Dusun Sumberejo, merupakan salah satu Dusun dengan mayoritas petani. Para petani Dusun Sumberejo memiliki lahan pertanian yang luas, juga aktif tergabung dalam Kelompok Wanita Tani dengan nama Kelompok Tani Harapan Maju.

Dalam pemeliharaan budidaya sawi desa panoragan membentuk kelompok tani yang bernama "KWT". KWT adalah Kelompok Wanita Tani yang beranggotakan sekitar 20 orang dari beberapa RT, dengan KWT RT 7 sebagai kelompok yang paling aktif. Komunitas ini terbentuk pada tahun 2023 dengan tujuan untuk meningkatkan perekonomian dan pemberdayaan perempuan.

Keberadaan KWT berperan dalam meningkatkan nilai ekonomi hasil pertanian. Melalui program pemberdayaan, KWT tidak hanya berkontribusi dalam meringankan pekerjaan suami atau Kelompok Bapak Tani, tetapi dapat membantu petani perempuan menjadi lebih mandiri dan produktif [2]. Diantara berbagai jenis sayuran yang dibudidayakan di Desa Ponoragan, sawi menjadi mayoritas yang ditanam oleh kelompok wanita tani karena memiliki siklus panen yang relatif singkat, dalam kurun 30 – 40 hari. Sehingga dapat segera dipasarkan dan memberikan keuntungan dalam waktu cepat. Sementara itu, ikan nila dipilih karena mampu beradaptasi dengan baik di berbagai kondisi perairan, memiliki tingkat kelangsungan hidup yang tinggi, dan memiliki permintaanya yang stabil di pasar lokal, sehingga menjadikan jenis ikan nila sebagai sumber penghasilan utama bagi banyak warga.

Berdasarkan wawancara dengan Ketua Kelompok Wanita Tani (KWT) Harapan Maju, pemanfaatan sayur sawi dan ikan nila sebagai bahan pangan olahan di Dusun Sumberejo masih sangat terbatas, karena mayoritas hasil panen langsung dijual dalam bentuk mentah tanpa melalui proses pengolahan lebih lanjut. Hal ini yang menyebabkan potensi ekonomi di Desa Ponoragan dari kedua komoditas tersebut belum dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, workshop pembuatan nugget dipilih sebagai upaya dalam meningkatkan nilai tambah hasil pertanian dan perikanan desa dan pemilihan nugget sebagai objek workshop ini didasarkan pada popularitasnya sebagai makanan yang banyak digemari oleh banyak kalangan seperti anak-anak dan remaja karena memiliki penyajian yang praktis. Kegiatan mengolah makanan sehat berupa sayur menjadi

nugget merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para orang tua yang memiliki balita karena nugget sangat familiar untuk dikonsumsi sebagai lauk pauk atau sebagai makanan selingan [3].

Selain itu, menurut SNI nugget merupakan produk olahan daging yang dicetak, dimasak, dan dibekukan, dibuat dari campuran daging giling dengan atau tanpa tambahan bahan lain yang diizinkan. Seiring waktu, inovasi pangan memungkinkan nugget dibuat tanpa daging [4], melainkan dari bahan alternatif seperti sayuran dan ikan. Keunggulan nugget terletak pada fleksibilitas bahan bakunya, menjadikannya pilihan tepat untuk mengolah sayur sawi dan ikan nila. Inovasi ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk dapat mengolah hasil panen sendiri sehingga lebih bernilai dan bermanfaat.

Konsep diversifikasi pangan mendukung inovasi ini, karena mendorong pemanfaatan berbagai bahan pangan agar tidak bergantung pada satu jenis saja [5]. Sehingga diversifikasi menjadi salah satu cara terciptanya produk olahan yang tidak hanya bergizi namun memiliki nilai tambah juga sebagai potensi sumber daya lokal. Sawi dipilih di antara sayuran lain yang ditanam karena belum banyak diolah, sehingga dapat memperkenalkan diversifikasi olahan pangan sekaligus meningkatkan nilai tambah produk berbahan dasar sawi.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan PKM dengan *Action Research* (AR) atau Penelitian tindakan. *Action research* merupakan pendekatan yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah secara bersamaan dengan serangkaian tindakan yang bersifat berkelanjutan [6]. *Action research* digunakan dalam situasi nyata untuk berfokus pada pemecahan masalah-masalah yang nyata. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ponoragan, yang memiliki populasi penduduk sekitar 2.525 jiwa. Sebagian besar penduduk desa ini bekerja sebagai petani dan mengelola perkebunan, terutama dalam budidaya ikan nila. Dengan mempertimbangkan potensi sumber daya lokal, penelitian ini melibatkan kelompok wanita tani harapan maju di dusun sumberejo yang berjumlah 20 orang untuk mengetahui mengolah sawi dan ikan nila sebagai nilai tambah yaitu seperti nugget. Berikut proses yang dilakukan hingga menemukan solusi terbaik, yaitu:

A. Research

Penelitian atau research yang berasal dari bahasa Inggris dimana re bearti kembali dan search bearti mencari. Jika digabungkan, bermakna mencari kembali untuk mendapatkan sesuatu [7]. Penelitian yang dilakukan dalam kegiatan KKN ini untuk mengetahui potensi lokal desa ponoragan terkhusus dusun sumberejo yang mayoritas bekerja dalam sektor pertanian dan sawi menjadi salah satu hasil pertanian mereka. Penelitian diawali dengan mengetahui permasalahan yang dihadapi masyarakat setempat seperti pemanfaatan sawi yang masih terbatas dan hanya dijual dalam bentuk mentah tanpa adanya inovasi pengolahan. Data tersebut diperoleh setelah dilakukannya observasi dan wawancara dengan kelompok wanita tani harapan maju Dusun Sumberejo.

B. Action

Setelah mengidentifikasi permasalahan, kegiatan ini kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik [8]. Diwujudkan dalam kegiatan workshop pengolahan sawi dan ikan nila menjadi nugget sebagai nilai tambah hasil tani. Workshop ini melibatkan masyarakat terutama anggota kelompok wanita tani (KWT) harapan maju dusun sumberejo secara langsung dalam memberikan edukasi sekaligus praktik pembuatan dalam pengolahan nugget sawi. Diharapkannya dengan adanya kegiatan ini, masyarakat dusun sumberejo mampu mengembangkan produk olahan berbasis potensi lokal seperti sawi dan ikan nila yang memiliki nilai tambah serta membuka peluang usaha baru.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Workshop pembuatan nugget dari olahan sawi dan ikan nila di Dusun Sumberejo merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang melibatkan 20 anggota Kelompok Wanita Tani Harapan Maju dengan tujuan meningkatkan nilai ekonomi hasil pertanian lokal serta membuka peluang usaha bagi masyarakat setempat.

Pelatihan pembuatan nugget sayur sawi. Adapun bahan dan alat pembuatan nugget sawi sebagai berikut:

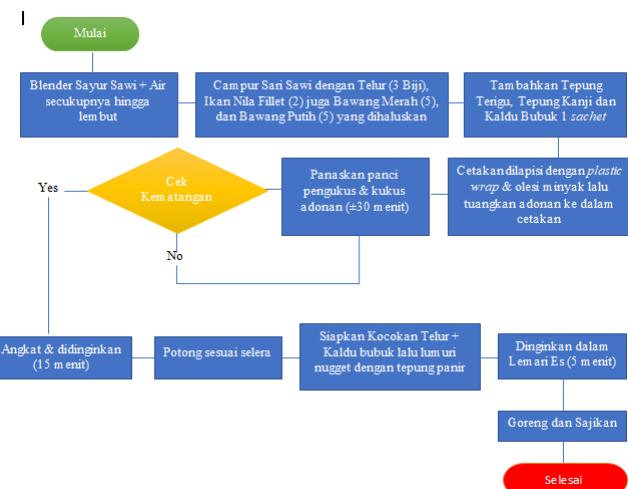
A. Alat :

- 1) Kompor
- 2) Panci
- 3) Pisau dan talenan
- 4) Blender
- 5) Mangkok
- 6) Alat pengukus

B. Bahan :

- 1) Sayur sawi 10 lembar daun
- 2) Air 100 ml
- 3) telur ayam 3 butir / kocok
- 4) 2 ekor ikan nila yang telah diblender
- 5) Bawang putih dan bawang merah secukupnya
- 6) Kaldu bubuk secukupnya
- 7) Tepung terigu 100 gram
- 8) Tepung kanji 90 gram
- 9) Tepung panir 250 gram

Cara pembuatan :



A. Research

Kegiatan Pendampingan kepada masyarakat ini dilakukan di Dusun Sumberejo, Sebagian besar mata pencarian bagi masyarakat dusun Sumberejo yaitu petani sayur dan pembudidaya ikan. Sebelum program kerja dilaksanakan, dilakukan sosialisasi dan koordinasi serta perizinan di sampaikan terlebih dahulu kepada Ketua Kelompok Wanita Tani (KWT) Harapan Maju Dusun Sumberejo, termasuk usulan mengenai Olahan Sawi dan Ikan nila sebagai produk olahan bernilai tambah untuk meningkatkan pemanfaatannya.

Pemilihan bahan dasar sayur yaitu sayur sawi dipilih karena memiliki kandungan gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, kalsium, kalium, mangat, folat, fosfor, teptofon, magnesium dan vitamin A, B, C, E dan K [9]. Lalu jenis ikan yang dipilih yaitu Ikan nila, Ikan nila (*Oreochromis niloticus*) merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang banyak dibudidayakan di Indonesia. Daging ikan nila mudah dicerna dan diketahui memiliki kandungan protein yang tinggi(43,76%), lemak (7,01%) dan kadar abu 6,80%. Selain bagian daging ikan yang kaya akan nutrisi, tulang ikan nila juga diketahui memiliki kandungan kalsium yang cukup tinggi hingga mencapai hampir 40% dari total nilai gizi keseluruhan [10].

Sebelum pelaksanaan, dilakukan persiapan tempat, alat dan bahan untuk pelatihan pembuatan Nugget berbahan dasar sawi dan ikan nila. Setelah persiapan selesai, peserta diberikan panduan pembuatan Nugget yang kemudian diikuti oleh seluruh peserta pelatihan. Selain itu juga menyampaikan bahwa permasalahan-permasalahan yang timbul yaitu karakteristik sayuran sawi yang cepat menguning atau bahkan ada yang busuk atau rusak. Oleh karena itu dalam meningkatkan pendapatan keluarga bisa dilakukan dengan usaha pengolahan nugget sawi.

B. Action

Tahapan selanjutnya yaitu aksi atau implementasi berupa sosialisasi pengembangan ekonomi kreatif dari komoditas sayuran, dimana supaya masyarakat mengetahui potensi yang ada pada lahan pertanian di Dusun Sumberejo. Pada kegiatan ini perlunya pengembangan atau pengetahuan yang lebih melalui pemanfaatan segala sesuatu yang dimiliki untuk bisa menjadi bahan yang diinovasikan menjadi sesuatu yang lebih bernilai.

Diversifikasi berbasis pangan lokal merupakan alternatif paling layak untuk meningkatkan kemampuan ketahanan

pangan [11]. Sebagai komoditas utama yang dimiliki warga, sawi dan ikan nila dapat diolah menjadi produk bernilai jual lebih tinggi, salah satunya nugget sawi dan ikan nila. Oleh karena itu, diadakan pelatihan yang dapat menjadi salah satu alternatif usaha kreatif yang memanfaatkan hasil pertanian dan perikanan lokal. Kegiatan ini juga memberikan wawasan bagi kelompok tani mengenai pengembangan inovasi produk lokal dan peluang usaha berbasis UMKM yang berpotensi kompetitif di pasaran.



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan Nugget Sawi

1. Pelatihan Pemasaran Nugget Sawi

Pelatihan pemasaran dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada Ibu-ibu KWT Dusun Sumberejo supaya nantinya sudah memiliki akses untuk memasarkan produk nugget. Yang mana nugget ini diberi nama **SAGET** Karena mayoritas penduduk di desa Ponoragan yg kebanyakan orang Jawa jadi kami mengambil kata **saget** yang dalam bahasa Jawa yaitu "BISA" dan juga bisa di analogikan sebagai SAwi nugGET. Dalam memasarkan nugget ini bisa dengan menitipkan di warung taupun di jual secara online maupun membuka lapak sendiri.



Gambar 2. Label Kemasan Produk

2. Pemaparan penghitungan modal dan laba Pelatihan Laporan keuangan laba rugi diajarkan agar peserta mengetahui total modal yang dibutuhkan dan untuk menganalisa secara sederhana keuntungan yang diperoleh atau rugi. Tabel 1 merupakan anggaran untuk membuat nugget sawi.

Tabel 1. Tabel Anggaran Biaya Produksi Nugget Sawi

No	Bahan Baku	Total
1.	Sawi	Rp 2.000
2.	Telur 2	Rp 4.000
3.	Ikan Nila 2 Ekor	Rp 10.000
4.	Tepung Terigu 500 gram	Rp 7.000
5.	Tepung Panir 250 gram	Rp 6.000
6.	Tepung Tapioka 500ngram	Rp 8.000
7.	Minyak Goreng ½ liter	Rp 12.000
8.	Air Galon	Rp 3.000
9.	Kaldu Bubuk	Rp 5.000
10.	Bawang Merah + Bawang Putih	Rp 5.000
11.	Pouch Plastik 50 Lembar	Rp 16.000
12.	Stiker Logo	Rp 15.000
	Total Modal	Rp 93.000

Perhitungan untuk 1x pembuatan bisa menghasilkan 12 pouch nugget sawi dengan harga jual Rp 15.000 per pouch. Laba Kotor = Rp 15.000 x 12 pouch = Rp 180.000 Laba Bersih = Rp 180.000 – Rp 92.000 = Rp 92.000 Jadi, total keuntungan bersih dalam 1x pembuatan apabila terjual semua 10 pouch akan mendapatkan keuntungan Rp 92.000, 00.

IV. KESIMPULAN

Kelompok Tani Harapan Maju yang berada di dusun sumberejo menunjukkan bahwa peserta mampu memahami teknik pembuatan nugget sawi dan menunjukkan minat untuk mengembangkan produk ini, baik untuk konsumsi rumah tangga maupun sebagai usaha skala kecil. Dengan pendekatan berbasis riset dan aksi, inovasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan hasil panen, memperkuat ketahanan pangan lokal, serta membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat Desa Ponoragan terutama dusun sumberejo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kelompok Wanita Tani (KWT) Dusun Sumberejo, Desa Ponoragan, yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta memberikan wawasan terkait hasil pertanian setempat. Penghargaan juga disampaikan kepada pihak Desa Ponoragan dan masyarakat Dusun Sumberejo atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan program.

Selain itu penulis berterima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan rekan-rekan tim KKN, yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat setempat dan menjadi inspirasi dalam pengembangan inovasi pangan berbasis potensi lokal.

PUSTAKA

- [1] Nugrahani, Cantika Iva, Cucun Setya Ferdina, Honesty Pujiyani, and Elisa Christiana (2024). Edukasi SI MANIS (Aksi Gemar Makan Ikan Dan Sayur) Sebagai Strategi Pemenuhan Gizi Anak Prasekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi* 7 (1): 1–7.
<https://doi.org/10.57213/abdimas.v7i1.207>.
- [2] Afifah, Siti Nur, and Ilyas (2021). Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Asri. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment* 5 (1): 1–17.
<https://doi.org/10.15294/pls.v5i1.36404>.

- [3] Rotinsulu, Merri D, Evacuree S Tangkere, Agnitje Rumambi, and Syalom Sakul (2022). "Tingkat Kesukaan Anak-Anak Terhadap Nugget Ayam Menggunakan Tepung Sorghum." *Jurnal Sains Peternakan* 10 (2): 34–39. <https://doi.org/10.21067/jsp.v10i2.8002>.
- [4] NASIONAL, BADAN STANDARISASI (2014). NUGGET AYAM. Standar Nasional Indonesia. 2014. https://bsn.go.id/uploads/download/skema_naget_ayam_-_lampiran_lxxiii_perka_bsn_11_tahun_2019.pdf.
- [5] Puput Devi Saputri, Adelia fatma, Dhea Ayu Meisarah, and Gunawan Gunawan (2022). "Inovasi Pangan Lokal Berbasis Ikan Gabus Dan Genjer Sebagai Upaya Diversifikasi Pangan Lokal." *Jurnal Bina Desa* 4 (1): 89–95.
- [6] Hasan (2009). Action Research : Desain Penelitian Integratif Untuk Mengatasi Permasalahan Masyarakat. *AKSES: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 4 (8): 177–88.
- [7] Tersiana, Andra (2018). *Metodelogi Penelitian*. Edited by Sony Adams. 1st ed
- [8] Teologi, Jurnal, Penggerak Edisi, V I I Tahun, Bali Dosen Pak, Sekolah Tinggi, and Teologi Injili (2018). "PENELITIAN TINDAKAN (Action Research) Noflin Ester SARapung, M.Pd 144," 98–114.
- [9] Junaidi, Lukman Hakim, and Muhammad Syarif Hidayatullah Elmas (2020). "633-Article Text-1801-8-10-20220707." *Jurnal Abdi Panca Marga* 1 (1): 1–5.
- [10] Wahyuni, Henny Sri, Effendy De Lux Putra, Bayu Eko Prasetyo, and Lia Laila (2024). "Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Dari Ikan Nila Untuk Pencegahan Stunting Di Kecamatan Biru-Biru, Deli Serdang." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8 (1): 75–83. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.16654>.
- [11] Heryadi, D.Yadi, Betty Rofatin, Tenten Tedjaningsih, and Intan Nurcahya (2024). "Implementasi Diversifikasi Konsumsi Pangan Lokal Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Dalam Menu Keluarga Untuk Menunjang Ketahanan Pangan." *Mimbar Agribisnis : Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis* 10 (1): 843. <https://doi.org/10.25157/ma.v10i1.12612>.