

**USAHA PRODUKSI PEMBUATAN ABON BELUT SEBAGAI ALTERNATIF
PENGANTI DAGING YANG BERNILAI GIZI TINGGI**

oleh
Rita Juliani

ABSTRAK

Abon belut adalah daging belut cincang yang telah dihaluskan, dididihkan, dan kemudian digoreng. Penampilannya berwarna cokelat terang hingga kehitaman. Abon tampak seperti serat, karena didominasi oleh serat-serat otot yang mongering. Usaha produksi pembuatan abon belut sebagai alternatif pengganti daging yang bernilai gizi tinggi sebagai usaha yang mempunyai penghasilan yang cukup.

Proses pembuatan abon belut dimulai dengan pengolahan belut dari pencucian, pembumbuan dan pemasakan hingga pengepakan menjadi abon belut siap saji hingga akhirnya dipasarkan kepenjual burger, toko kelontong dan rumah makan

Kewirausahaan ini, menghasilkan produk makanan abon belut yang lezat, higienis, dan bergizi tinggi yang belum ada di pasaran di Kota Medan khususnya, yang ke depannya dapat dikenal masyarakat sebagai oleh-oleh khas Kota Medan

Kata kunci : Abon, Belut, Gizi, Pemasaran, Pengganti Daging.

A. PENDAHULUAN

1. Abon Belut

Abon belut adalah daging belut cincang yang telah dihaluskan, dididihkan, dan kemudian digoreng. Penampilannya biasanya berwarna cokelat terang hingga kehitaman. Abon tampak seperti serat, karena didominasi oleh serat-serat otot yang mongering.

Abon umumnya terbuat dari daging sapi. Namun belakangan ini, telah diproduksi abon dengan bahan-bahan yang lebih variatif seperti jantung pisang, ayam, ikan lele, ikan nila, ikan tuna, ikan tenggiri, ikan marlin, ikan patin, sampai jambu mente. Alternatif baru yang dikembangkan adalah pembuatan abon dengan bahan dasar belut sebagai pengganti daging sapi yang harganya semakin mahal di pasaran. Sayangnya, masyarakat belum terbiasa dengan jenis ikan yang satu ini, karena kenampakan belut yang menjijikkan dan

menakutkan karena sepintas menyerupai cacing atau ular.

Saat ini belut merupakan salah satu jenis ikan yang menjadi komoditas unggulan perikanan. Di Medan produksi belut cukup tinggi, belut bukan merupakan barang langka yang susah dicari lagi. Saat ini, belut dapat diperoleh dengan mudah di pasar-pasar tradisional dan pasar-pasar ikan di Kota Medan.

Melihat selalu terbuka lebarnya peluang bisnis dari sektor perikanan, baik dari hasil perikanan itu sendiri maupun dari pengolahan hasil perikanan, maka hasil perikanan yang kurang kompetitif nilainya membuka peluang untuk mendapatkan nilai lebih melalui pengolahan lebih lanjut. Karena itu, perlu mengolah belut yang kurang diminati masyarakat karena bentuknya yang menjijikkan dan menakutkan karena sepintas -

**Dosen Fisika FMIPA Unimed*

menyerupai cacing atau ular menjadi makanan siap saji yang lezat yaitu *abon belut*. Dipilihnya abon sebagai pilihan menu yang ingin dibuat karena selain abon banyak diminati masyarakat sebagai lauk atau camilan, pembuatan juga tidak sulit dan tidak mahal biayanya.

2. Bahan Baku Abon Belut

Belut (*Monopterus albus*) merupakan ikan darat dari keluarga Synbranchodae dan tergolong ordo Synbranchoidae, yaitu ikan yang tidak mempunyai sirip atau anggota lain untuk bergerak. Belut mempunyai ciri-ciri badan bulat panjang seperti ular tetapi tidak bersisik, dan kulitnya licin mengeluarkan lendir. Belut mengandung nilai gizi (nutrisi) yang cukup tinggi dengan komposisi yang lengkap. Dibandingkan dengan zat-zat gizi dalam telur, kandungan kalori, protein, dan lemak dalam belut lebih tinggi. Dan apabila dibandingkan dengan zat-zat gizi dalam daging sapi, kandungan mineral dalam belut ternyata jauh lebih tinggi. belut.



Gambar 1. Belut

Belut digolongkan pada kelompok ikan yang berkadar lemak tinggi. Menurut publikasi yang dikeluarkan oleh Singapore General Hospital, belut termasuk makanan berkolesterol tinggi dan wajib untuk diwaspadai. Akan tetapi, walaupun kadar lemaknya tinggi, belut tidak perlu dihindari dalam pola makan. Bagaimanapun, lemak memegang peran penting sebagai sumber kelezatan, sumber energi, penyedia asam lemak esensial, dan

tentu saja sebagai pembawa vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K. Upaya untuk mengurangi kadar lemak pada belut adalah dengan cara dipanggang di atas bara api. Proses pemanggangan akan menyebabkan lemak mencair dan keluar dari daging belut, menetes ke bara api. Sebaiknya belut tidak diolah dengan cara digoreng, agar kadar lemaknya tidak bertambah banyak.

3. Kandungan Gizi

Protein belut kaya akan beberapa asam amino yang memiliki kualitas cukup baik, yaitu leusin, lisin, asam aspartat, dan asam glutamat. Leusin dan isoleusin merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen pada orang dewasa. Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Asam glutamat sangat diperlukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan asam aspartat untuk membantu kerja neurotransmitter. Tingginya kadar asam glutamat pada belut menjadikan belut terasa enak dan gurih. Dalam proses pemasakannya tidak perlu ditambah penyedap rasa berupa monosodium glutamat (MSG). Kandungan arginin (asam amino nonesensial) pada belut dapat mempengaruhi produksi hormon pertumbuhan manusia yang populer dengan sebutan human growth hormone (HGH). HGH ini yang akan membantu meningkatkan kesehatan otot dan mengurangi penumpukan lemak di tubuh. Hasil uji laboratorium juga menunjukkan bahwa arginin berfungsi menghambat pertumbuhan sel-sel kanker payudara. Belut juga kaya akan zat besi (20 mg/100 g), fosfor, vitamin A (1.600 SI/100 g), vitamin B, dan vitamin C.

Belut mengandung nilai gizi (nutrisi) yang cukup tinggi dengan komposisi yang lengkap. Dibandingkan dengan zat-zat gizi dalam telur, kandungan kalori, protein, dan lemak dalam belut lebih tinggi. Dan apabila dibandingkan dengan zat-zat gizi dalam daging

PENERAPAN IPTEKS

sapi, kandungan mineral dalam belut ternyata jauh lebih tinggi, seperti yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kandungan Gizi Belut, Telur, dan Daging Sapi

No.	Zat Gizi	Belut	Telur	Daging sapi
1.	Kalori (kal.)	303,00	162,00	207,00
2.	Protein (g)	14,00	12,80	28,80
3.	Lemak (g)	27,00	11,50	14,00
4.	Karbohidrat (g)	0,00	0,70	0,00
5.	Fosfor (mg)	200,00	180,00	170,00
6.	Kalsium (mg)	20,00	54,00	11,00
7.	Zat besi (mg)	20,00	2,70	2,80
8.	Vitamin A (SI)	1.600,00	900,00	30,00
9.	Vitamin B1 (mg)	0,10	0,10	0,80
10.	Vitamin C (mg)	2,00	0,00	0,00
11.	Air (g)	58,00	74,00	66,00

Sumber : Direktorat Gizi Depkes RI

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program ini berlangsung di dua tempat dengan penjelasan sebagai berikut :

- Pelaksanaan pembuatan abon di laksanakan di tempat usaha.
- Pelaksanaan pemasaran kepada masyarakat sebagai konsumen

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pembuatan Abon Belut

Alat-alat yang digunakan dalam pembuatan abon belut adalah ember, wajan, panci, kompor, sudip, sudip lubang, tampah/nampan, tapisan, toples, pisau, telenan, sendok, dan penggiling bumbu (blender).

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan abon belut ini adalah belut, santan kental, bawang merah, bawang putih, merica, ketumbar, lengkuas, daun salam, serih, gula merah, asam jawa, garam, bawang goreng,

bubuk cabe merah, dan minyak goreng (untuk menumis bumbu halus).

a. Pengolahan belut

Pengolahan belut yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan untuk mengolah belut segar menjadi aneka produk olahan lain. Prosedur pembersihan belut adalah sebagai berikut :

- Belut dibersihkan dari lendir yang menempel, dengan cara ditaburi abu dapur sambil diremas-remas, atau ditetesi air jeruk nipis dan dicampur secara merata.



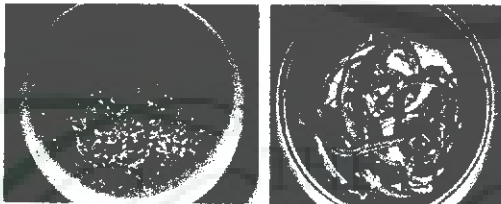
Gambar 2. Belut dibersihkan

2. Belut dicuci dengan air bersih hingga benar-benar bebas dari lendir dan kotoran.
3. Bagian kepala (insang) dan ekor dibuang dengan menggunakan pisau yang tajam, hasilnya ditampung di atas nampan yang beralaskan daun jati atau daun pisang.
4. Isi perut atau usus dan rumen dikeluarkan dengan cara membelahnya, kemudian dicuci dan dibilas dengan air bersih.
5. Selanjutnya, belut dipanggang seperempat matang untuk mengurangi kadar lemaknya, kemudian belut siap untuk diolah.

b. Pengolahan abon

Pengolahan abon dapat dilakukan dengan cara berikut :

1. Penyiapan suiran daging belut.
 - Belut direbus dengan diberi garam, daun salam dan lengkuas.
 - Setelah belut empuk kemudian dimemarkan, tetapi jangan terlalu lembut supaya serat daging belut tetap terjaga. Kemudian disuir-suir halus.



Gambar 3. Olahan belut suiran belut

2. Penyiapan bumbu dan santan

- Haluskan bumbu : bawang putih, bawang merah, ketumbar, dan sedikit garam. Kemudian ditumis sampai harum.



Gambar 4. Bumbu Yang diperlukan

- Memarkan sereh dan lengkuas. Panaskan santan kental, masukkan sereh dan lengkuas yang telah dimemarkan, asan jawa, gula merah, daun salam, dan bumbu yang telah ditumis.

3. Pemasakan abon

- Suiran daging dimasukkan sedikit demi sedikit ke dalam santan mendidih. Api dikecilkan sekedar menjaga santan tetap mendidih. Aduk-aduk terus sampai santan habis dan daging abon kering, pada waktu mengaduk setelah kering, harus di bolak-balik agar abon tidak gosong.

PENERAPAN IPTEKS

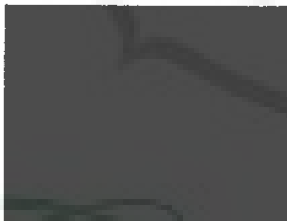
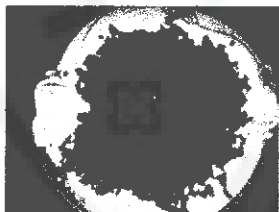
- Aduk terus abon sampai benar-benar kering agar abon tahan lama.



Gambar 5. Pengolahan abon belut

4. Penirisan

- Setelah kering abon diangkat dan ditiriskan supaya benar-benar kering agar abon dapat tahan lama.



Gambar 6 Pengeringan Abon belut

- 5. Pencampuran dengan bawang goreng dan bubuk cabe merah

- Abon yang telah ditiriskan dicampur dengan bawang goreng.
- Jika ingin abon dengan sedikit rasa pedas, dapat dibubuhkan bubuk cabe merah.

6. Pengemasan / Packaging

- Abon belut dikemas dalam plastik yang tertutup rapat, lalu dimasukkan ke dalam kotak sehingga siap untuk dipasarkan.



Gambar 7. Produk abon belut siap jual

2. Pemasaran

a. Pemasaran abon ke penjual burger

Target pemasaran yang dilaksanakan terhadap penjual burger dilandasi dengan penjual sangat memerlukan abon sebagai perasa agar burger yang dijual terasa lezat dan beraroma enak. Di kota medan penjual burger sangat banyak namun pemasaran program kreativitas bidang kewirausahaan sampai sekarang hanya terbatas, namun penjualan abon kepenjual burger telah dilakukan di beberapa penjual burger terdekat.

Penjualan abon terhadap penjual burger di dalam *bussiness plan* akan berkembang pesat karena faktor banyaknya

PENERAPAN IPTEKS

penjual burger yang belum menjadi mitra disekitar kota Medan.

b. Pemasaran Abon ke grosir-grosir klontong

Pemasaran yang paling besar dan yang sangat mendominasi adalah pemasaran yang dilakukan di grosir-grosir klontong. Hal ini dikarenakan selain terdapat banyak toko-toko kelontong di kota Medan, juga karena sering dikunjungi oleh masyarakat dari segala kalangan, baik orang tua, anak muda, maupun anak kecil, dimana seperti yang diketahui bahwa abon disukai juga oleh semua kalangan sehingga peluang pemasaran tinggi.

c. Pemasaran Abon ke Rumah Makan

Abon belut yang telah diproduksi dipasarkan ke rumah makan, mengingat abon selain sebagai camilan juga dapat dinikmati sebagai lauk makan. Karena itu dicoba memasarkannya ke rumah makan.

D. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari Usaha produksi pembuatan abon belut sebagai alternatif pengganti daging yang bernilai gizi tinggi dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Dengan mengolah belut menjadi abon minat masyarakat untuk mengkonsumsi belut meningkat sehingga asupan gizi masyarakat menjadi lebih baik.
2. Dengan adanya pengolahan belut menjadi abon belut maka pengusaha belut dapat terbantu karena selama ini masyarakat enggan mengkonsumsi belut

3. Pembuatan abon belut dapat meningkatkan perekonomian masyarakat, tidak hanya bagi petani belut dan pengolah makanan berbahan baku belut tetapi juga bagi masyarakat sekitar.
4. Pemasaran abon belut dipasarkan ke penjual burger, took kelontong dan rumah makan.

Daftar Pustaka

Eti Wahyuni, 2007, Terobsesi Tembus Pasar Ekspor, Medan bisnis

Hasbullah, 2001, Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat; Jl. Rasuna Said, Padang Baru, Padang, Telp. 0751 40040, Fax. 0751 40040

Susanto dan Saneto, 1994. Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian. PT. Bina Ilmu. Surabaya

Tawar Andalan, Nov 2007, Majalah Trobos Belut: Dari Lumpur Masuk Dapur

<http://www.kesehatan.kompas.com/silicin.belut.kuatkantulangread/2008/11/0710453394>

<http://www.keluargasehat.wordpress.com/2009/12/30khasiatbelut>

<http://www.agusyantono.wordpress.com/2010/13/19kandungangizibelut>