

FORTIFIKASI TEPUNG IKAN PADA CENDOL SEBAGAI MINUMAN KAYA PROTEIN DI DESA SUNGAI PAKU KECAMATAN KAMPAR KIRI KABUPATEN KAMPAR

Dewita*, Desmelati, Ayu Diana, Imelda Yunita, Muhammad Zakiyul Fikri, Santhy W. Sidauruk, Melania Syahada

Universitas Riau

*dewita.buchari@lecturer.unri.ac.id

Abstrak. Konsumsi protein masyarakat Indonesia masih rendah, terutama pada kelompok ekonomi menengah ke bawah. Salah satu strategi untuk meningkatkan asupan protein adalah dengan fortifikasi pangan tradisional. Cendol sebagai minuman yang populer dipilih sebagai media fortifikasi dengan tepung ikan yang kaya protein. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan produksi, serta penerimaan masyarakat terhadap inovasi cendol fortifikasi tepung ikan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, demonstrasi pembuatan cendol fortifikasi, serta uji organoleptik sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya protein dan penerimaan positif terhadap produk cendol fortifikasi. Inovasi ini berpotensi mendukung ketahanan pangan, perbaikan gizi, serta peluang usaha berbasis pangan lokal.

Kata Kunci: Fortifikasi, Tepung Ikan, Cendol, Protein, Pengabdian Masyarakat

Abstract. Indonesian society's protein consumption remains low, particularly among lower-income groups. One strategy to improve protein intake is fortifying traditional foods. Cendol, a popular Indonesian beverage, was selected as the fortification medium using fish flour as a rich protein source. This community service project aimed to enhance nutritional knowledge, production skills, and public acceptance of fortified cendol with fish flour. The methods included nutrition education, a demonstration of fortified cendol preparation, and a simple organoleptic test. The results indicated an increase in participants' knowledge of protein importance and positive acceptance of the fortified product. This innovation has the potential to support food security, improve nutrition, and create local food-based business opportunities.

Keywords: Fortification, Fish Flour, Cendol, Protein, Community service

To cite this article: Dewita, Desmelati, et al. 2025. Fortifikasi Tepung Ikan Pada Cendol Sebagai Minuman Kaya Protein Di Desa Sungai Paku Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *Unri Conference Series: Community Engagement 7*: 109-113 <https://doi.org/10.31258/unricsce.7.109-113>

© 2025 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2025

PENDAHULUAN

Protein adalah makronutrien penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan fungsi sistem imun. Sumber protein hewani seperti daging dan susu relatif mahal, sementara ikan merupakan sumber protein yang lebih murah, mudah diperoleh, serta kaya asam amino esensial. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai bahan pembangun sel, memperbaiki jaringan yang rusak, serta mendukung sistem kekebalan tubuh (Almatsier, 2010). Namun, konsumsi protein masyarakat Indonesia masih relatif rendah, terutama pada kelompok ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan laporan (Fao, 2014), tingkat konsumsi ikan di Indonesia sebenarnya cukup tinggi, namun pemanfaatannya sebagai sumber protein olahan masih terbatas. Keterbatasan akses terhadap protein hewani yang relatif mahal, seperti daging dan susu, menyebabkan masyarakat cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat (Hardiansyah & Supriasa, 2016). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam memanfaatkan sumber protein murah dan mudah dijangkau, salah satunya ikan. Ikan merupakan sumber protein berkualitas tinggi karena mengandung asam amino esensial yang lengkap dan mudah dicerna (Fao, 2014).



Salah satu strategi untuk mengatasi masalah gizi tersebut adalah dengan melakukan fortifikasi pangan, yaitu penambahan zat gizi ke dalam bahan pangan dengan tujuan meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Pangan lokal tradisional memiliki potensi besar sebagai media fortifikasi karena sudah dikenal luas oleh masyarakat. Cendol, sebagai minuman tradisional yang populer di berbagai daerah di Indonesia, dipilih sebagai media fortifikasi. Minuman ini biasanya dikonsumsi oleh semua kalangan, sehingga menjadi wadah yang tepat untuk memperkenalkan inovasi pangan bergizi. Dengan menambahkan tepung ikan ke dalam adonan cendol, diharapkan dapat tercipta produk pangan fungsional yang tidak hanya menyegarkan tetapi juga dapat meningkatkan asupan protein masyarakat.

Fortifikasi pangan lokal menjadi strategi yang efektif untuk memperbaiki gizi masyarakat. Cendol sebagai minuman tradisional populer dipilih sebagai media fortifikasi karena familiar dan digemari berbagai kalangan. Dengan penambahan tepung ikan, cendol diharapkan menjadi minuman fungsional yang bukan hanya segar, tetapi juga kaya protein. Mengembangkan usaha kuliner baik makanan dan minuman, berarti mengembangkan variasi jenis produk agar mampu menjangkau konsumen lebih banyak, mengingat konsumen memiliki keragaman kesukaan terhadap makanan jajanan. Ruang lingkup analisis situasi ini bertempat di desa Sungai Paku Kabupaten Kampar dari mitra kelompok kaum perempuan yang sudah menggeluti usaha makanan jajanan rumahan. Namun, untuk mewujudkan peningkatan kesejahteraan masyarakat, upaya inovasi dan fortifikasi jajanan pangan secara simultan perlu dilakukan seiring dengan peningkatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan fortifikasi tepung ikan pada cendol sebagai minuman kaya protein, memberikan pelatihan kepada masyarakat terkait cara pembuatannya, serta menilai penerimaan konsumen melalui uji organoleptik. Dengan demikian, program ini diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga membuka peluang usaha baru berbasis pangan lokal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu pemanfaatan tepung ikan gabus yang di fortifikasi pada pembuatan cendol.

METODE PENERAPAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan tahapan persiapan, sosialisasi dan edukasi gizi, demonstrasi pembuatan cendol fortifikasi, diskusi dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sungai Paku Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Kegiatan dilaksanakan di rumah mitra UD. Bunda Kasih

yang diikuti oleh 15 orang peserta. Pengukuran keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan kuesioner berupa Pretest dan Posttest kepada peserta yang hadir serta mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan peserta dalam memanfaatkan tepung ikan gabus dalam pembuatan cendol. Berikut tahapan kegiatan pengabdian:

Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi tahap persiapan, tahap sosialisasi dan edukasi, tahap demonstrasi pembuatan cendol fortifikasi, serta diskusi dan evaluasi. Tahapan ini harus dilalui satu tahapan ke tahapan yang lain.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

A. Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Kegiatan penyuluhan sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya protein dalam asupan gizi sehari-hari, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman. Sebelum kegiatan, hanya 20% peserta yang sangat memahami manfaat tepung ikan sebagai minuman kaya protein dan bergizi. Namun, setelah kegiatan, 80% peserta sangat memahami tepung ikan sebagai peningkatan nilai protein yang dibutuhkan bagi kesehatan, terutama dalam membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh (Chusniah Rachmawati, 2019).



Gambar 2. Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Hal tersebut konsisten dengan riset (Dewita et al., 2025) yang menunjukkan bahwa fortifikasi tepung ikan pada produk pangan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kandungan protein pada produk yang dikonsumsi masyarakat. Sosialisasi dan edukasi gizi ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya protein dan manfaat ikan sebagai sumber protein, telah tercapai dengan baik. Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahwa penyuluhan dan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat (Chusniah Rachmawati, 2019). Pada sesi sosialisasi ini mitra menyimak dengan baik dari informasi yang diberikan terkait ikan gabus dan kandungan gizinya serta aplikasinya dalam pembuatan cendol. Tepung ikan gabus memiliki kelebihan dan manfaat dalam pembuatan cendol fortifikasi yaitu kandungan protein tinggi, kaya akan albumin, sumber omega-3, serta alternatif bahan pangan yang murah.

B. Demonstrasi Pembuatan Cendol Fortifikasi

Pada kegiatan pengabdian masyarakat, salah satu tahap utama adalah demonstrasi pembuatan cendol fortifikasi dengan menggunakan tepung ikan gabus. Tujuan dari demonstrasi ini adalah untuk mengajarkan masyarakat cara membuat cendol yang lebih bergizi, yang dapat meningkatkan kandungan protein melalui penambahan tepung ikan gabus. Tahap ini, peserta diajak untuk mengikuti proses pembuatan cendol mulai dari persiapan bahan baku hingga teknik pembuatan yang benar. Bahan yang digunakan adalah tepung ikan gabus, tepung tapioka, tepung beras, nutrijel plain, daun pandan, garam, gula dan air.

Teknik pengolahan diperhatikan dengan cermat untuk meminimalkan pengaruh rasa atau aroma ikan yang dapat memengaruhi penerimaan konsumen berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan oleh (Dewita et al., 2023), yang menyebutkan bahwa penambahan tepung ikan pada produk pangan harus dilakukan dengan hati-hati agar tetap diterima oleh masyarakat tanpa mengurangi rasa asli produk.



Gambar 3. Demonstrasi Cendol Fortifikasi

C. Diskusi dan Evaluasi

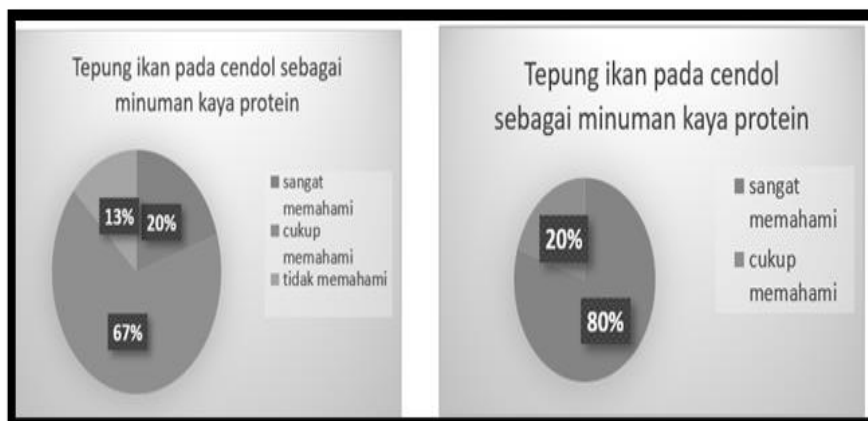
Setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dilakukan diskusi dengan peserta terkait materi yang diberikan. Peserta sangat antusias dalam berdiskusi terkait cara pembuatan tepung ikan gabus dan aplikasinya pada cendol. Selanjutnya diberikan kuesioner kepada peserta sebagai bahan evaluasi dari kegiatan ini. Berikut hasil dari kuesioner kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan:

Gambar 3. Hasil Kuesioner

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa pengetahuan dan keterampilan masyarakat meningkat setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat tentang tepung ikan yang dapat diaplikasikan pada pembuatan cendol. Dari hasil kuesioner sekitar 80% peserta sangat memahami bahwa tepung ikan dapat diaplikasikan pada cendol sebagai minuman kaya protein.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu pemanfaatan tepung ikan gabus yang di fortifikasi pada pembuatan cendol, serta dapat meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat dan



pemberdayaan ekonomi melalui fortifikasi pangan lokal menggunakan tepung ikan gabus. Melalui sosialisasi yang diberikan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya konsumsi protein hewani, terutama ikan gabus, sebagai sumber protein murah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu, kegiatan demonstrasi pembuatan cendol fortifikasi juga berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memberikan keterampilan praktis yang memungkinkan masyarakat untuk mencoba membuat dan mengembangkan produk ini sebagai usaha rumah tangga. Diharapkan, kegiatan ini dapat terus berkembang untuk mendukung peningkatan gizi masyarakat melalui inovasi pangan lokal yang terjangkau dan membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Riau yang telah memberikan bantuan Dana melalui DIPA UNRI dengan nomor kontrak

29309/UN19.5.1.3/AL.04/2025 sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Sungai Paku Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar dapat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chusniah Rachmawati, W. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media.
- Dewita, Sidauruk, S. W., Desmelati, & Hidayat, T. (2023). Hedonic and Chemical Characteristics of Instant Cendol Fortified Snakehead Fish Flour Using Different Local Carbohydrate Sources. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 26(3), 560–570. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v26i3.49609>
- Dewita, Sidauruk, S. W., Desmelati, Syahada, M., & Hidayat, T. (2025). Physicochemical Characteristics and Shelf Life of Instant Sago Cendol with Variations in Packaging and Drying Methods. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 28(4), 336–348. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v28i4.62300>
- FAO. (2014). *The State of World Fisheries and Aquaculture 2014*. www.fao.org/icatalog/inter-e.htm.
- Hardinsyah ; Supariasa, I Dewa nyoman . (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : EGC