

## Pengabdian Masyarakat Olahan Cumi Sambel Ijo, Menu Keluarga Sehat, Sebagai Peluang Usaha Rumahan di RT.04 Kelurahan Pantai Amal

Nurul Hidayat<sup>1\*</sup>, Monika Martiyoli Urei<sup>2</sup>, Yustinus Jemy<sup>3</sup>, Eka Wulandari<sup>4</sup>, Rehan Aldi Saputro<sup>5</sup>, Rindiani<sup>6</sup>, Susan Nur Fadilla<sup>7</sup>

Program Studi Manajemen<sup>1</sup>, Ekonomi Pembangunan<sup>2-7</sup>, Universitas Borneo Tarakan, Kota Tarakan, Indonesia

E-mail: [nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [monikamartiyoli@gmail.com](mailto:monikamartiyoli@gmail.com)<sup>2</sup>

Korespondensi email: [nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)

**Abstract:** *This community service activity aims to introduce the innovation of processed sambel green squid as an alternative to a healthy family menu based on local potential in RT 4, Pantai Amal Village. This program is carried out through a participatory approach by involving housewives in training, preparation, and nutrition education related to processed squid. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and skills in processing squid into nutritious, hygienic, and visually appealing dishes. In addition to providing health benefits, this innovation also opens up home business opportunities that support family food security. By making optimal use of local marine products, this program strengthens the economic and nutritional value of the daily consumption of coastal communities.*

**Keywords:** *Community Service, Green sambel squid, Culinary innovation*

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi olahan cumi sambel ijo sebagai alternatif menu sehat keluarga yang berbasis potensi lokal di RT 4, Kelurahan Pantai Amal. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan ibu rumah tangga dalam pelatihan pembuatan, pengemasan, serta edukasi gizi terkait olahan cumi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah cumi menjadi hidangan bergizi, higienis, dan menarik secara visual. Selain memberikan manfaat kesehatan, inovasi ini juga membuka peluang usaha rumahan yang mendukung ketahanan pangan keluarga. Dengan memanfaatkan hasil laut lokal secara optimal, program ini memperkuat nilai ekonomi dan gizi dalam konsumsi sehari-hari masyarakat pesisir.

**Kata Kunci:** Pengabdian Masyarakat, Cumi sambel ijo, Inovasi kuliner

### 1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara kepulauan memiliki garis pantai terpanjang kedua di dunia, menjadikan wilayah pesisir sebagai kawasan strategis dalam pembangunan ekonomi berbasis kelautan (Putra, R. 2022).. Kelurahan Amal RT 4, yang terletak di pesisir Kota Tarakan, Kalimantan Utara, merupakan salah satu wilayah dengan potensi sumber daya laut yang melimpah, mulai dari hasil tangkapan laut, budi daya perikanan, hingga ekosistem pesisir yang mendukung. Wilayah pesisir dan lautan Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam yang sangat besar, namun masih belum dimanfaatkan secara optimal dan berkelanjutan (Dahuri 2004). Namun, potensi besar tersebut belum sepenuhnya dikelola dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang holistik. Kegiatan ekonomi masyarakat pesisir umumnya masih bersifat subsisten dan belum memiliki nilai tambah yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Soekartawi yang menyatakan bahwa “pengelolaan sumber daya alam harus melibatkan masyarakat lokal secara aktif agar keberlanjutan dapat tercapai”

(Soekartawi(2006). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat di wilayah ini menjadi penting untuk mendorong penguatan kapasitas masyarakat dalam mengelola potensi laut secara berkelanjutan dan produktif. Kegiatan pengabdian ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu dalam meningkatkan keterampilan masyarakat diwilayah pesisir. Salah satunya kegiatan tersebut yaitu memanfaatkan hasil laut menjadi olahan yang dianggap mampu memberikan nilai lebih pada masyarakat pesisir Pantai Amal.

Sebagian besar masyarakat Pantai Amal, khususnya di RT 04, masih mengolah hasil laut secara sederhana dan tradisional, yang terbatas pada konsumsi rumah tangga tanpa mempertimbangkan aspek gizi, kebersihan, dan peluang pengembangan usaha. Padahal, cumi-cumi sebagai salah satu hasil laut yang mudah diperoleh di daerah tersebut, memiliki kandungan protein tinggi dan dapat diolah menjadi beragam menu makanan sehat dan lezat. Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam hal inovasi pengolahan makanan, serta rendahnya keterampilan dalam pengemasan dan pemasaran produk, menyebabkan hasil laut belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber ekonomi alternatif maupun sebagai penunjang pola makan sehat keluarga.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pelatihan pembuatan dan inovasi olahan cumi sambel ijo sebagai salah satu menu alternatif keluarga yang sehat dan bergizi. Sambel ijo dipilih karena memiliki cita rasa khas yang digemari masyarakat lokal serta mudah dipadukan dengan bahan dasar cumi. Kegiatan ini tidak hanya difokuskan pada pengolahan bahan makanan, tetapi juga mencakup edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang, teknik pengolahan yang higienis, serta strategi sederhana dalam memasarkan produk olahan makanan berbasis rumah tangga (Puspitasari, R. 2019).

## **2. MASALAH**

Masyarakat pesisir, khususnya di RT 4 Kelurahan Pantai Amal, memiliki akses yang cukup baik terhadap hasil laut segar seperti cumi. Namun, pemanfaatan cumi sebagai bahan makanan sehari-hari masih menghadapi beberapa kendala teknis. Salah satu permasalahan utama adalah minimnya pengetahuan dan keterampilan dalam membersihkan cumi secara tepat dan higienis. Banyak warga, terutama ibu rumah tangga, belum memahami teknik pembersihan cumi yang benar dan efisien. Akibatnya, mereka cenderung enggan mengolah cumi, khususnya yang berukuran kecil. Kesalahan umum yang sering terjadi, seperti tidak membuang tinta, tulang rawan, atau kantung makanan dengan benar, dapat mempengaruhi cita rasa serta kebersihan makanan. Selain itu, proses pembersihan yang dianggap

merepotkan dan memakan waktu menyebabkan cumi kurang diminati sebagai bahan masakan harian. Padahal, cumi memiliki nilai gizi yang tinggi dan potensi besar untuk diolah menjadi menu sehat dan bergizi bagi keluarga.

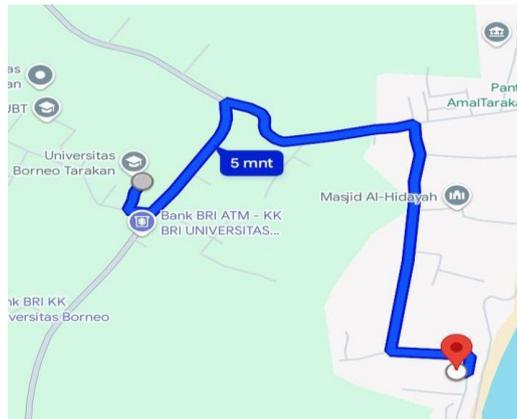
### **3. METODE PELAKSANAAN**

Cumi-cumi merupakan salah satu komoditas hasil laut yang memiliki nilai gizi tinggi dan manfaat kesehatan yang besar bagi tubuh. Kandungan protein yang tinggi, rendah lemak, serta keberadaan vitamin dan mineral penting di dalamnya menjadikan cumi sebagai pilihan yang tepat untuk dikonsumsi sebagai menu keluarga yang sehat. Selain manfaat gizi, cumi juga memiliki nilai ekonomi yang cukup tinggi, sehingga berpotensi menjadi sumber penghasilan tambahan apabila diolah dan dipasarkan dengan tepat.

Kelurahan Pantai Amal, yang terletak di wilayah pesisir Kota Tarakan, merupakan salah satu daerah yang kaya akan hasil laut. Sekitar 80% masyarakat di wilayah ini menggantungkan hidup dari sektor kelautan, terutama dari hasil tangkapan seperti cumi. Sayangnya, pemanfaatan cumi di kalangan masyarakat masih terbatas, khususnya dalam hal pengolahan yang variatif dan bernilai jual tinggi. Oleh karena itu, dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, tim pelaksana mencoba memperkenalkan inovasi olahan berbahan dasar cumi, yakni “cumi sambel ijo”, yang bertujuan untuk meningkatkan pemanfaatan bahan lokal secara optimal. Inovasi cumi sambel ijo dipilih karena memiliki cita rasa yang khas, mudah diterima oleh lidah masyarakat, serta praktis dalam penyajiannya. Selain itu, pengolahan cumi menjadi sambel ijo juga memberikan nilai tambah dari segi ekonomi, sehingga dapat dijadikan alternatif usaha rumahan oleh para ibu rumah tangga. Harapannya, dengan adanya inovasi ini, masyarakat tidak hanya mampu mengolah cumi untuk konsumsi pribadi, tetapi juga dapat menjadikannya sebagai produk kuliner yang berdaya saing.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu teori dan praktik. Pada tahap teori, peserta diberikan pemahaman mengenai kandungan gizi cumi, pentingnya pengolahan yang higienis, serta potensi ekonomi dari produk olahan laut. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik, di mana para peserta, khususnya ibu rumah tangga, dilatih secara langsung cara membersihkan cumi yang benar dan teknik mengolah cumi sambel ijo sesuai resep yang telah disiapkan. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, terlihat adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan para peserta dalam mengolah cumi. Para ibu rumah tangga yang sebelumnya kurang percaya diri dalam mengolah hasil laut, menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mencoba resep baru di

rumah. Bahkan, beberapa peserta mengungkapkan ketertarikan untuk mencoba memasarkan produk cumi sambel ijo sebagai usaha kecil-kecilan dari rumah. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan semangat kewirausahaan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga di Kelurahan Pantai Amal. Inovasi pengolahan cumi ini diharapkan dapat terus dikembangkan dan ditularkan ke lebih banyak masyarakat agar potensi hasil laut setempat dapat



dimanfaatkan secara optimal dan berkelanjutan..

**Gambar 1.** Peta lokasi Rt.04 Kelurahan pantai amal

Metode yang digunakan tim Mahasiswa dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di lapangan :

- Metode pengenalan secara langsung kepada masyarakat rt.04 kelurahan Pantai Amal.
- Melakukan survei atau penilaian awal untuk menilai pengetahuan, keterampilan, dan kebutuhan Ibu rumah tangga terkait pengolahan cumi menjadi cumi sambel ijo sebagai menu keluarga sehat yang dapat dijadikan sumber pendapatan.
- Menganalisis ketersediaan bahan baku cumi-cumi di lingkungan sekitar serta mengevaluasi kualitas serta kuantitasnya.
- Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Cumi-cumi merupakan salah satu sumber daya laut yang tinggi akan nilai gizi, sangat cocok dijadikan menu keluarga sehat, selain itu dapat dijadikan sumber penghasilan.

Kelurahan pantai amal merupakan kelurahan yang beralokasi di pesisir pantai Kota Tarakan, yang dimana sumber penghasilan masyarakat setempat 80% dari sumber daya laut. Hal ini tim PpM memanfaatkan dengan mengenalkan inovasi olahan cumi sambel ijo sebagai menu keluarga yang sehat dan praktis, sekaligus menjadikan inovasi ini sebagai sumber pendapatan bagi para ibu rumah tangga.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan ini meliputi kegiatan pemaparan materi dan pelatihan ( praktek ). Karena itu keterlaksanaan program ini dinilai berdasarkan kedua aspek tersebut, yaitu kemampuan pemateri menjelaskan cara mengolah cumi yang baik dan benar dan keaktifan ibu rumah tangga dalam mempraktekan resep dan cara pembuatan cumi sambel ijo.

### **Bahan**

- Cumi-cumi
- Bawang merah/putih
- Daun jeruk
- Jeruk nipis
- Serai
- Minyak
- Penyedap rasa( garam, sasa, gula, royco )
- Air
- Cabe ijo
- Cabe rawit
- Lada

### **Cara Membersihkan Cumi yang Benar**

- Langkah pertama : Pisahkan badan dan kepala cumi
- Langkah kedua : Buang tintanya yang berada di bawah kepala cumi
- Langkah ketiga : keluarkan gigi nya yang berada di atas kepala cumi
- Langkah keempat : Buang bagian mata cumi
- Langkah kelima : Buang bagian tulang rangu yang berada di badan cumi
- Langkah keenam : Bersihkan bagian badan cumi sampai benar-benar bersih
- Langkah ketujuh : Buang kulit cumi

### **Cara Pembuatan**

- Langkah pertama : Rendam cumi dengan air perasan jeruk nipis selama 10menit
- Langkah kedua : Rebus cumi sampai empuk dengan waktu 5 menit
- Langkah ketiga : Haluskan bawang merah/puth, cabe ijo, cabe rawit
- Langkah keempat : Tumis bumbu halus hingga wangi
- Langkah kelima : Masukkan serai yang sudah di geprek dan daun jeruk
- Langkah keenam : Tambahkan penyedap rasa
- Langkah ketujuh : Masukkan cumi yang telah di rebus

- Langkah kedelapan : Koreksi rasa

## 5. DOKUMENTASI KEGIATAN



**Gambar 2.** Pengenalan rasa masakan cumi sambel ijo kepada masyarakat sekitar pesisir pantai



**Gambar 3.** Pengenalan rasa masakan cumi sambel ijo kepada masyarakat sekitar pesisir pantai



Gambar 3. Banner Program Pengabdian Masyarakat Kelompok



Gambar 4. Foto bersama pak Nurul Hidayat

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 4 Kelurahan Pantai Amal telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan serta kesadaran masyarakat akan pentingnya pemanfaatan hasil laut, khususnya cumi-cumi, sebagai sumber pangan yang bergizi dan memiliki nilai ekonomi. Inovasi olahan cumi sambal ijo berhasil menjadi alternatif menu sehat yang disukai masyarakat, dapat diterapkan dalam konsumsi harian keluarga, serta berpotensi menjadi sumber pendapatan tambahan.

Salah satu permasalahan utama yang berhasil diatasi dalam kegiatan ini adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai cara membersihkan cumi dengan benar. Melalui pelatihan teknis dan demonstrasi langsung, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman, tetapi juga mampu mempraktikkan metode pembersihan yang efisien, bahkan untuk skala rumah tangga. Selain meningkatkan keterampilan kebersihan bahan makanan, kegiatan ini juga membuka peluang ekonomi baru melalui inovasi olahan hasil laut.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kuliner berbasis potensi lokal sangat efektif dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga, mendorong kreativitas masyarakat, serta memperkuat kemandirian ekonomi di wilayah pesisir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basri, M., & Rekso, A. (2021). Diversifikasi dan pengembangan produk hasil perikanan: Studi kasus dimsum cumi-cumi. <https://unram.sgp1.digitaloceanspaces.com/simlitabmas/kinerja/buku/jurnal/bb3462e5.pdf>
- Budimas, J. (2024). Optimalisasi pengolahan udang menjadi siomai udang sebagai upaya meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga di Kelurahan Lingkas Ujung RT.001 RW.002. *Jurnal Akuntansi dan Ilmu Manajemen (JAIM)*, 6, 1–6. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/11464/4878>
- Chambers, R. (1995). *Pembangunan partisipatif: Membuat proses belajar untuk rakyat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Constanza, R. (1997). The value of the world's ecosystem services and natural capital. *Nature*, 387, 253–260.
- Dahuri, R. (2004). *Keanekaragaman hayati laut: Aset pembangunan berkelanjutan Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- j-Abdi. (2022). Inovasi olahan baby cumi kering asin dan abon ikan sebagai wirausaha istri nelayan di Desa Terpung Kecamatan Mawasangka Kabupaten Buton Tengah. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10, 1–10. <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1371/955>
- Lestari, I. (2022). Pemberdayaan masyarakat pesisir melalui edukasi gizi dan olahan hasil laut. *Jurnal Abdi Kreatif*, 6(1), 88–97.
- Puspitasari, R. (2019). *Teknologi pengolahan hasil perikanan untuk UMKM pesisir*. Surabaya: Unair Press.
- Putra, R. (2022). Penciptaan nilai tambah sambal melalui olahan cumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 10, 1–10. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1887/1322>
- Safitri, M. (2023). Model inovasi kuliner tradisional berbasis potensi lokal untuk usaha mikro. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 3(2), 145–158.
- Soekartawi. (2006). *Analisis usahatani*. Jakarta: UI Press.
- Tim PkM UMSI. (2022). Pelatihan pengolahan hasil perikanan olahan cumi-cumi untuk meningkatkan nilai jual dan gizi masyarakat. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–10. <https://jurnal-umsi.ac.id/index.php/empowerment/article/view/470>
- Tim PkM UNJ. (2023). Pemberdayaan masyarakat kampung cumi berbasis potensi lokal melalui inovasi produk olahan cumi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPM)*, 1–8. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/5007>

Tim PkM. (2023). Sambal bayi cumi: Inovasi produk dan kemasan untuk meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga di Kampung Satu, Kota Tarakan. *Jurnal Pengabdian West Science (JPWS)*, 2(1), 1–10. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpws/article/view/1079>

Yuliani, D. (2021). Strategi pemberdayaan ekonomi rumah tangga melalui inovasi produk pangan lokal. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, 9(3), 67–78.