

PEMBUATAN PEMPEK IKAN ASLI PALEMBANG BERBAHAN DASAR IKAN TENGGIRI

Chintia Carolin¹, Mayang Sari², Suci Memi Wahyu Intan Pratama³, Tiara Maresta⁴,
Usawatun Hasanah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email: chintiacarolin03@gmail.com¹, mayangs3321163@gmail.com²,
sucimemi@gmail.com³, tiaramaresta123@gmail.com⁴,
uswatun.hasanah@mail.uinfasbengkulu.ac.id⁵

Abstrak

Pempek merupakan makanan khas Palembang yang dibuat dari bahan baku ikan. Pempek merupakan makanan yang cukup populer di kalangan masyarakat. Pembuatan pempek ini bertujuan untuk memperbanyak variasi pempek menggunakan bahan dasar ikan tenggiri. Ikan tenggiri dipilih sebagai bahan pembuatan pempek karena memiliki tekstur daging yang lembut dan ikannya yang terasa, sehingga cocok untuk diolah menjadi pempek. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan resep pempek ikan asli Palembang dengan menggunakan ikan tenggiri. Metode penelitian ini meliputi proses pengolahan ikan, pencampuran bahan, pembentukan pempek, dan pengujian kualitas pempek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pempek ikan tenggiri memiliki tekstur yang kenyal dan rasa yang gurih. Penelitian ini menunjukkan bahwa ikan tenggiri dapat digunakan sebagai bahan baku pembuatan pempek ikan asli Palembang yang berkualitas.

Kata Kunci: Pempek, Makanan, Ikan Tenggiri.

Abstract

Pempek is a typical Palembang food made from fish. Pempek is a food that is quite popular among the community. The purpose of making this pempek is to increase the variety of pempek using mackerel as the basic ingredients. mackerel are chosen as ingredients for making pempek because they have a soft meat texture and the fish is tasty, so they are suitable for processing into pempek. This study aims to develop a recipe for authentic Palembang fish pempek using mackerel. The research method includes the process of processing fish, mixing ingredients, forming pempek, and testing the quality of the pempek. The results of the study showed that mackerel pempek have a chewy texture and a savory taste. This study shows that mackerel can be used as raw materials for making quality authentic Palembang fish pempek.

Keywords: Pempek, Food, Mackerel.

A. PENDAHULUAN

Pempek merupakan salah satu makanan tradisional khas Palembang yang terbuat dari campuran daging ikan yang sudah digiling, tepung tapioka, air, dan garam. Makanan ini tersedia dalam berbagai bentuk, seperti pempek lenjer yang berbentuk silinder panjang, pempek kapal selam yang berisi telur, pempek adaan yang berbentuk bulat dengan tambahan bumbu bawang putih, serta pempek keriting yang menyerupai mi, dan varian lainnya.

Ikan tenggiri memiliki nilai ekonomi tinggi dan diminati di pasar lokal maupun internasional. Ikan ini sering diolah menjadi berbagai produk, seperti pempek, bakso, otak-otak, dan kerupuk. Pempek merupakan makanan khas Kota Palembang, Sumatera Selatan. Bagi masyarakat Kota Palembang pempek merupakan makanan yang dapat disajikan setiap saat tanpa mengenal waktu atau disebut juga sebagai makanan selingan.

Pempek sebagai makanan selingan juga memiliki nilai ekonomi. Usaha pengolahan pempek cukup prospektif. Segmen pasarnya cukup luas karena digemari oleh sebagian besar masyarakat bukan hanya di Kota Palembang tapi sudah menyebar di seluruh Indonesia, teknologi pengolahannya sederhana, bahan bakunya mudah didapat dan keuntungan yang menjanjikan.

Di era globalisasi seperti saat ini, gaya hidup dan pola makan masyarakat semakin berubah ke arah modern. Perubahan gaya hidup tersebut disebabkan oleh aktivitas dan kesibukan yang padat khususnya untuk masyarakat yang bekerja setiap harinya. Dalam hal pemenuhan kebutuhan pangan, masyarakat cenderung menginginkan makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan cepat saji sehingga lebih memilih untuk makan di luar rumah. Selain itu, masyarakat juga membutuhkan tempat dengan suasana yang nyaman untuk dapat menyegarkan pikiran dari padatnya aktivitas. Jasa penyedia makanan yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat tersebut adalah restoran atau rumah makan. Namun dengan semakin berkembangnya teknologi hal tersebut dapat diperoleh tanpa harus keluar rumah, melainkan dengan mudahnya melalui media sosial

Definisi Pempek

Pempek adalah makanan tradisional khas Palembang, Sumatera Selatan, yang terbuat dari adonan daging ikan giling yang dicampur dengan tepung tapioka (atau sagu), air, dan garam. Beberapa resep juga menambahkan penyedap rasa. Makanan ini memiliki tekstur kenyal dan umumnya disajikan dengan kuah berwarna kehitaman yang disebut cuco, yang memiliki rasa asam, manis, dan pedas. Pempek memiliki berbagai varian bentuk dan isian, seperti pempek kapal selam (berisi telur), pempek lenjer (panjang), pempek adaan (bulat), pempek kulit, dan lain-lain.

Pempek biasanya disajikan dengan cara digoreng atau direbus. Pempek memiliki tekstur yang lembut dan empuk, serta rasa yang gurih dan lezat. Makanan ini sangat populer di

Indonesia, terutama di Palembang, dan sering disajikan sebagai makanan ringan atau hidangan utama.

Setiap jenis pempek memiliki bentuk dan rasa yang unik, tetapi semuanya memiliki ciri khas yang sama, yaitu tekstur yang lembut dan rasa yang lezat. Dalam budaya Palembang, pempek merupakan makanan yang sangat penting dan sering disajikan dalam acara-acara khusus, seperti pernikahan, ulang tahun, dan lain-lain. Pempek juga menjadi salah satu ikon kuliner Palembang yang paling terkenal dan digemari oleh masyarakat luas.

Bahan Pempek

1. Tepung Tapioka

Tepung tapioka, yang juga dikenal sebagai tepung singkong atau pati singkong, adalah tepung yang diekstrak dari umbi singkong (*manihot esculenta*). Proses pembuatannya melibatkan pengupasan, pencucian, pamarutan umbi singkong, kemudian sari patinya diekstraksi dan diendapkan. Setelah airnya dihilangkan, endapan pati tersebut dikeringkan dan digiling menjadi tepung halus berwarna putih. Secara sederhana, tepung tapioka adalah pati murni yang berasal dari umbi singkong.

Tepung tapioka sebagian besar terdiri dari karbohidrat dalam bentuk pati. Kandungan vitamin dan mineral dalam tepung tapioka relatif rendah. Terdapat sedikit kandungan zat besi dan kalsium. Salah satu manfaat utama tepung tapioka adalah sifatnya yang alami bebas gluten. Ini menjadikannya alternatif yang sangat baik.

Tepung tapioka sangat efektif sebagai bahan pengental dalam berbagai masakan, seperti saus, sup, semur, dan lain sebagainya. Ketika dipanaskan dengan cairan, pati tapioka akan mengembang dan menghasilkan tekstur yang kental dan mengkilap. Dalam pembuatan kue dan makanan penutup, tepung tapioka dapat memberikan tekstur kenyal yang khas. Ini sangat penting dalam pembuatan makanan seperti mochi, boba (bola tapioka), dan beberapa jenis kue tradisional. Tepung tapioka juga dapat digunakan sebagai bahan pengikat dalam adonan, seperti pada pembuatan bakso, nugget, dan burger. Ini membantu menjaga adonan tetap menyatu dan tidak mudah hancur.

Meskipun memiliki beberapa manfaat, penting untuk diingat bahwa tepung tapioka tidak kaya akan nutrisi esensial seperti protein, serat, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, sebaiknya dikonsumsi sebagai bagian dari diet seimbang yang mencakup berbagai jenis makanan bergizi lainnya.

2. Ikan Tenggiri

Ikan tenggiri dikenal sebagai ikan yang hidup di perairan tropis dan subtropis, serta memiliki nilai ekonomi yang tinggi karena dagingnya yang lezat dan bergizi. Ikan tenggiri sering digunakan sebagai bahan baku untuk berbagai produk olahan, seperti pempek, bakso, dan kerupuk.

Tenggiri merupakan sumber protein hewani yang sangat baik, penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Mengandung asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) yang bermanfaat untuk kesehatan jantung, mengurangi peradangan, dan mendukung fungsi otak. Omega-3 dalam tenggiri dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), meningkatkan kolesterol baik (HDL), mencegah pembekuan darah, dan menurunkan tekanan darah.

Kandungan zat besi, vitamin B12, dan folat dalam tenggiri berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. DHA dalam omega-3 penting untuk perkembangan dan fungsi otak, serta dapat membantu mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif. Kandungan vitamin A dalam tenggiri baik untuk kesehatan mata. dan selenium dalam tenggiri dapat mendukung sistem imun tubuh.

Daging tenggiri memiliki rasa yang gurih dan tekstur yang lembut, sehingga banyak diolah menjadi berbagai masakan seperti sate tenggiri, pempek, siomay, kerupuk, ikan goreng, dan lain-lain.

3. Telur

Telur merupakan salah satu produk utama dari peternakan, selain daging dan susu. Telur memiliki banyak manfaat sebagai bahan pangan, termasuk kandungan gizinya yang tinggi dan harga yang relatif terjangkau dibandingkan dengan sumber protein lainnya. Telur ayam terdiri dari tiga bagian utama: kerabang telur yang membentuk sekitar 8-11% dari total berat, kuning telur yang mencapai 27-32%, dan putih telur yang menyumbang 56-61%. Secara umum, berat rata-rata telur ayam berkisar antara 50 hingga 70 gram per butir. Dengan kandungan gizi yang lengkap dan harga yang ekonomis, telur ayam menjadi sumber protein yang sangat populer dan penting dalam pola makan sehari-hari.

4. Garam

Garam, dalam konteks kimia, adalah senyawa ionik yang terbentuk dari reaksi netralisasi antara asam dan basa. Senyawa ini terdiri dari kation (ion bermuatan positif) dari basa dan anion (ion bermuatan negatif) dari asam.

Dalam konteks sehari-hari dan kuliner, istilah "garam" umumnya merujuk pada natrium klorida (NaCl), yang merupakan senyawa ionik yang terbentuk dari ion natrium (Na^+) dan ion klorida (Cl^-). Natrium klorida adalah mineral kristalin yang larut dalam air dan memiliki rasa asin yang khas. Ini merupakan bumbu dapur penting dan juga memiliki peran vital dalam berbagai proses biologis dan industri.

5. Air

Air memainkan peran yang sangat penting dalam pembuatan adonan pempek. Dalam pembuatan adonan pempek, air harus digunakan dengan proporsi yang tepat. Jika air terlalu banyak, adonan akan menjadi terlalu lembek dan sulit dibentuk. Jika air terlalu sedikit, adonan akan menjadi terlalu kering dan keras.

Selain itu, air juga dapat mempengaruhi tekstur dan rasa pempek yang dihasilkan. Pempek yang dibuat dengan air yang cukup akan memiliki tekstur yang lembut dan empuk, serta rasa yang gurih dan lezat.

Dalam prakteknya, pembuat pempek biasanya menggunakan air dengan suhu yang tepat, yaitu sekitar suhu ruangan, untuk membantu proses pencampuran dan pengikatan adonan. Air yang digunakan juga harus bersih dan bebas dari kontaminan, sehingga tidak mempengaruhi rasa dan tekstur pempek yang dihasilkan.

Dengan demikian, air memainkan peran yang sangat penting dalam pembuatan adonan pempek, dan penggunaannya harus dilakukan dengan hati-hati dan tepat untuk menghasilkan pempek yang lezat dan berkualitas.

B. METODE PENELITIAN

Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan selama sehari yaitu pada tanggal 22 April 2025, Di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu.

Bahan

Bahan yang digunakan dalam pembuatan pempek ini adalah ikan tenggiri yang sudah digiling, tepung tapioka, air, telur, minyak goreng, dan penyedap rasa. Adapun alat-alat yang

digunakan dalam pembuatan pempek ini adalah sendok, mangkok, baskom, piring, Teflon, kompor, dan gas.

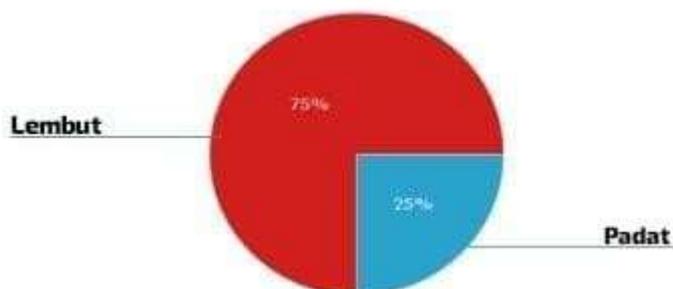
Proses Produksi

Proses pembuatan pempek ini yang pertama yaitu menyiapkan semua bahan dan alat yang dibutuhkan, setelah semua bahan sudah siap selanjutnya yaitu mencampurkan semua bahan ke dalam baskom dan di aduk hingga adonan tercampur sempurna. Kemudian adonan dibentuk sesuai dengan bentuk yang diinginkan, pempek yang sudah dibentuk kemudian direbus selama beberapa menit. Setelah direbus pempek bisa langsung digoreng dan disajikan dengan kuah cuko.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

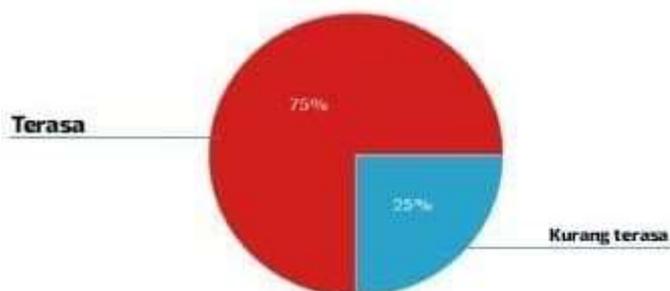
Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembuatan pempek menggunakan ikan tenggiri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap rasa pempek. Pempek yang menggunakan ikan tenggiri memiliki tekstur yang kenyal dan rasa yang gurih, serta ikannya yang terasa, Ikan tenggiri juga memiliki kandungan gizi yang baik, termasuk protein, omega-3, dan vitamin D. hal ini menunjukkan bahwa proses pembuatan pempek yang digunakan sudah tepat. inovasi ini dapat menjadi salah satu peluang berwirausaha bagi mahasiswa untuk menambah uang saku. Setelah diperoleh resep yang pasti, Kami melakukan survey melalui google form kepada beberapa orang yang sudah mencoba produk kami. Berikut ini adalah grafik dari data yang telah kami peroleh :

Review Tekstur



Gambar 1. Review Tekstur Pempek

Review Rasa



Gambar 2. Review Rasa Pempek

Dari data survey diatas menunjukkan bahwa rasa dan tekstur yang dihasilkan sudah sesuai dengan yang kami inginkan dan sesuai dengan selera beberapa orang. Seperti pada hasil survey diatas bahwa pempek dengan bahan dasar ikan tenggiri dan ikan gabus laut memiliki tekstur yang lembut dan rasa yang enak.



Gambar 3. Orang Yang Mencoba Pempek Ikan Tenggiri Dan Ikan Gabus Laut

Tahapan pembuatan beserta alat dan bahan pempek ikan tenggiri secara singkat akan dicantumkan dalam gambar 4, dan 5. Alat yang digunakan untuk membuat pempek yaitu baskom, sendik, mangkok, dan piring. Sedangkan bahan yang digunakan adalah tepung tapioka, ikan tenggiri yang sudah di giling. Air, telur, dan penyedap rasa.



Gambar 4. Alat Pembuatan Pempek



Gambar 5. Bahan Pembuatan Pempek

Pembuatan pempek berjalan lancar, selanjutnya kami melakukan promosi untuk penjualan berupa Open PreOrder yang akan ready pada 24 april 2025. Dengan cara menyebarkan pamflet di beberapa media sosial. Berikut berupa gambar pamfletnya:



Gambar 6. Pamflet Promosi Pempék Ikan Tenggiri

Open PreOrder kami berhasil mengumpulkan 10 pesanan. Setelah itu, kami melakukan produksi pempék pada 24 april 2025. Setelah pesanan siap kami langsung mengantar pesanan kepada pembeli sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Berikut dokumentasi pengantaran pesanan kepada konsumen:



Gambar 7. Bukti Pengantaran Pesanan



Gambar 8. Dokumentasi Tambahan saat mengoreng

D. KESIMPULAN

Pempek adalah makanan tradisional khas Palembang, Sumatera Selatan, yang terbuat dari adonan daging ikan giling yang dicampur dengan tepung tapioka (atau sagu), air, dan garam. Setelah diperoleh resep yang pasti, kami melakukan promosi untuk penjualan berupa open preorder yang akan ready pada 24 April 2025. Dari open preorder kami berhasil mengumpulkan 10 pesanan.

Berdasarkan data survey menunjukkan bahwa rasa dan tekstur yang dihasilkan sudah sesuai dengan yang kami inginkan, pempek dengan bahan dasar ikan tenggiri dan ikan gabus laut memiliki tekstur yang lembut dan rasa yang enak.

DAFTAR PUSTAKA

- Accela, D., Sipahutar, Y. H., & Maulani, A. 2022. *Penerapan GMP dan SSOP Pengolahan Pempek Ikan Tenggiri (*Scomberomorus commerson*) di UMKM Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau. In Prosiding Simposium Nasional IX Kelautan Dan Perikanan, Fakultas Ilmu Kelautan Dan Perikanan, Universitas Hasanuddin, Makassar, 4 Juni 2022, 59–72.*
- Anonim. 2006. *Pempek Palembang*. [Http://www/Pempek Palembang](http://www.Pempek Palembang). Diakses pada tanggal 21 April 2025.
- Anonim. 2008. *Pempek*. [Http://www/ip.wikipedia.org/wiki/pempek/26k](http://www/ip.wikipedia.org/wiki/pempek/26k). Diakses pada tanggal 21 April 2025.
- Esti dan K. Prihatman. 2000. *Tepung Tapioka. Kantor Deput i Menegrstek Bidang Pendayagunaan dan Pemasyarakatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. Jakarta. Hlm 4.

Santoso, R. K. 2012. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Customer Retention (Studi Kasus Pada J.Co). Tesis*. Universitas Indonesia

Suryaningrum Dwi dan muljanah Ijah, 2020, *Prospek pengembangan pengelolaan pempek. Jurnal pengabdian masyarakat*, vol.4 no. 1.hlm 31-32.

Wulandari, Z., & Arief, I. I. (2022). *Tepung telur ayam: nilai gizi, sifat fungsional dan manfaat. Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2).