



## Bhakti Inovasi bagi Masyarakat dalam Edukasi Manfaat dan Diversifikasi Olahan Dimsum

### *Innovation Service to Society in Education on The Benefits and Diversification of Processed Dimsum*

Dedin Finatsiyatull Rosida<sup>13\*</sup>, dan Fetty Tri Anggraeny<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Teknologi Pangan, UPN “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Informatika, UPN “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> Pusat Inovasi Teknologi Tepat Guna Pangan Dataran Rendah dan Pesisir, UPN “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

#### Abstrak

Dimsum banyak dikenal sebagai jajanan dengan rasa asin, manis, dan gurih. Beberapa macam dim sum yang rasanya gurih diantaranya seperti siomay, hakau, lumpia, bakpao, dan wotie. Dim sum mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan kalori sehingga dim sum dapat dijadikan sebagai camilan sehat. Kandungan nutrisi pada dimsum yaitu karbohidrat dan protein serta mineral fosfor dan Kalsium. Umumnya, dimsum mengandung nutrisi berupa protein karena didukung bahan baku yang berasal dari daging, namun kandungan serat dan vitaminnya rendah sehingga banyak dilakukan penambahan bahan nabati untuk meningkatkan kualitas zat gizinya. Sumber protein hewani tidak hanya berasal dari udang, tetapi bisa dari ikan laut dan tawar atau dari golongan kerang dan protein keong. Edukasi dan pelatihan diversifikasi produk dimsum diberikan kepada UMKM Artha Food. UMKM ini usahanya dibidang frozen food: Tom Yum, Dimsum, dan lainnya. Metode dari kegiatan ini meliputi: persiapan dan pengkoordinasian dengan tim staf mitra, penyuluhan nilai nutrisi dan manfaat dimsum, pelatihan produk-produk inovasi dimsum serta pendampingan. Hasil kegiatan didapatkan bahwa UMKM Artha Food mendapatkan banyak manfaat pengetahuan di bidang nutrisi, manfaat Kesehatan dan produk-produk inovasi dimsum berbasis protein hewani yang lebih terjangkau harganya.

#### Kata Kunci

Dimsum, Nutrisi, protein hewani, Artha Food

#### Abstract

*Dimsum is widely known as a snack with salty, sweet and savory tastes. Several types of dimsum that taste delicious include dumplings, hakau, spring rolls, and wotie. Dimsum contains carbohydrates, protein, fat and calories so dimsum can be used as a healthy snack. The nutritional content of dimsum includes carbohydrates, protein, minerals, i.e. phosphorus and calcium. Generally, dimsum contains nutrients in the form of protein because it is supported by the main raw material which comes from meat, but fiber and vitamin content is low so many vegetable ingredients are added to improve the quality of the nutrients. Sources of animal protein do not only come from shrimp, but can come from sea and freshwater fish or from shellfish and snail protein. The Artha Food is Micro small and Medium Enterprises (MSME). This MSMEs is operates in the frozen food sector: Tom Yum, Dimsum, and others. The methods of this activity include: preparation and coordination with the partner staff team, counseling on nutritional values and benefits of dim sum, training on dim sum innovation products and mentoring. The results of the activity found that Artha Food partners gained a lot of knowledge benefits in the field of nutrition, health benefits and more affordable animal protein-based dim sum innovation products.*

#### Keyword

Dimsum, Nutrition, animal protein, Artha Food

\* Korespondensi : Dedin Finatsiyatull Rosida ✉ email korespondensi: [dedin.tp@upnjatim.ac.id](mailto:dedin.tp@upnjatim.ac.id)

## 1. Pendahuluan

Melakukan pengembangan kuliner dengan melakukan modifikasi resep agar lebih kaya kreasinya haruslah memahami dan mempelajari tentang makanan tidak hanya dari Indonesia saja tetapi bisa dari makanan non Indonesia, saat ini masalah kebiasaan dan budaya terhadap makanan sudah berkembang berakulturasi dengan budaya makan di luar Indonesia. Memasak makanan sumber protein dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik memasak seperti menggoreng, mengukus, merebus, memanggang, dan membakar (Karina dan Endang, 2017).

Dim sum dalam Bahasa Kantonis diartikan sebagai “makanan kecil” atau dalam Bahasa Mandarin disebut Dianxin yang berarti “sedikit dari hati” (Sudaya dkk., 2022). Dimsum merupakan hidangan snack asin yang umumnya dimasak dengan teknik steaming berbahan dasar tepung terigu, tepung sagu, dan dapat ditambahkan dengan daging ayam ataupun ikan dengan tekstur lembut (Nurhidayati et. al, 2022). Dim sum merupakan camilan yang terbuat dari daging yang dibungkus menggunakan kulit pangsit. Di Indonesia, dim sum merupakan produk olahan yang cukup populer. Dim sum sudah dikenali sebagai makanan populer sejak ribuan tahun lalu. Kebiasaan makan dim sum telah ada sejak abad 14 M. Ketika itu para petani, buruh, dan pedagang yang berbisnis di sepanjang Jalur Sutra kerap mampir ke kedai teh pinggir jalan untuk minum teh di sore hari. Kebiasaan ini sempat memudar pada abad ketiga karena tabib terkenal Hua Tuo mengatakan kebiasaan mengemil dim sum sambil minum teh bisa membuat badan menjadi gemuk. Dim sum adalah makanan khas dari negeri Cina yang sangat menggugah selera dan biasa disajikan dengan saus sambal sebagai penambah nikmat rasa. Dim sum merupakan makanan yang berasal dari Cina tepatnya di daerah Tiongkok.

Di era saat ini telah banyak masyarakat mengonsumsi dim sum. Dim sum merupakan hidangan makanan ringan yang umumnya dimasak dengan teknik steaming berbahan dasar tepung terigu, tepung sagu, dan dapat ditambahkan dengan daging ayam ataupun daging ikan dan kulit yang bertekstur lembut (Manik dan Dewita, 2020). Umumnya kulit dim sum menggunakan tepung tangmien, tepung terigu, garam, dan air. Dim sum sangat banyak diminati oleh konsumen karena pengolahannya yang praktis serta rasanya yang enak. Dim sum seringkali menjadi pilihan alternatif guna dijadikan makanan ringan konsumen di sela rutinitas yang sibuk dan padat. Isian dari dim sum sangat beraneka ragam mulai dari lauk hewani, sereal, hingga sayuran. Dim sum di Indonesia biasanya diisi dengan daging ayam, ikan, udang, buah-buahan, dan sayur-sayuran.

Kepopuleran dim sum di Indonesia cukup luas serta sangat dinikmati dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Di Indonesia dim sum sangat digemari karena beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti rasa yang enak, serta merupakan alternatif makanan sehat. Penyajiannya yang praktis serta penyediaan kalori yang cukup tinggi sebesar 138 kal/100 g membuat dim sum banyak diminati warga yang menerapkan gaya hidup praktis. Keunikan yang dimiliki dim sum merupakan daya tarik utama makanan khas Cina ini untuk bersaing dalam bidang kuliner di Indonesia. Permintaan yang sangat banyak tersebut, mendorong pengusaha lain untuk ikut memanfaatkan peluang bisnis serupa. Hal ini menyebabkan pelaku usaha berlomba untuk menciptakan inovasi dan keunggulan pada produknya yang dapat memuaskan konsumen (Tambunan et.al., 2021). Alasan lain yang mendukung untuk memanfaatkan dim sum adalah karena penyajiannya belum bervariasi. Fenomena tadi menuntut penghasil dim sum untuk lebih inovatif dalam menciptakan produk sehingga produknya mempunyai ciri spesial dan menjadi lebih disukai oleh konsumen. Adanya

persaingan tersebut maka suatu usaha harus mampu bertahan dan menghadapi persaingan secara profesional. Suatu usaha dapat bertahan jika usaha tersebut dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan dan mengikuti trend dalam perkembangan bisnis (Sari & Susanti, 2021). Untuk itu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dari pelaku UMKM Artha Food dalam mengembangkan inovasi produk dimsum dari bahan-bahan protein tinggi.

## 2. Metode

Tahapan Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dalam pengembangan produk tinggi protein berupa aneka produk dimsum terdiri dari tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan dimulai dengan survei tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun rencana solusi terhadap permasalahan
2. Persiapan pelatihan pembuatan produk diversifikasi pangan berbasis kaya protein
3. Pengkoordinasian dengan tim dan staff UMKM Artha Food untuk membahas tentang jadwal pelaksanaan program dan keterlibatan anggota.
4. Persiapan dan pengadaan bahan-bahan serta peralatan yang akan digunakan.
5. Pembuatan produk aneka dimsum tinggi protein
6. Pengevaluasian dan peningkatan sifat fisik serta mutu produk dimsum
7. Pendampingan mitra

## 8. Hasil & Pembahasan

Dimsum banyak dikenal sebagai jajanan dengan rasa asin, manis, dan gurih, serta bentuk, tampilan dan jenis yang beraneka ragam. Beberapa macam dim sum yang rasanya gurih diantaranya seperti siomay, hakau, lumpia, bakpao, dan wotie. Jenis lain juga ada seperti pao yakni roti isian daging yang dikukus, serta lumpia yang juga tergolong ke dalam jenis dim sum (Sipahutar, 2019). Dim sum mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan kalori sehingga dim sum dapat dijadikan sebagai camilan sehat (Ananto, 2012). Kandungan zat gizi pada dim sum per 100 g diantaranya karbohidrat. Umumnya, dim sum mengandung nutrisi berupa tinggi protein karena didukung bahan baku utamanya yang berasal dari sumber protein hewani seperti golongan daging, namun kandungan serat dan vitaminnya rendah sehingga banyak dilakukan penambahan bahan nabati untuk meningkatkan kualitas zat gizi dalam dim sum (Murdiasa dkk., 2012). Kandungan gizi dim sum dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Komposisi Gizi *Dim Sum* per 100 g

No	Zat Gizi	<i>Dim Sum</i>
1.	Kalori	112 kkal
2.	Lemak	2,64 g
3.	Karbohidrat	9,56 g
4.	Protein	11,55 g

Sumber : Ananto (2012) dalam Zalukhu, V. E. (2020)

Pada umumnya *dim sum* memiliki berbagai rasa seperti asin, gurih, dan manis serta berbagai tampilan bentuk. *Dim sum* menjadi salah satu santapan yang dijadikan gaya hidup beberapa tahun belakangan ini, terutama bagi mereka yang tinggal di kota-kota besar (Chendawati, 2017). *Dim sum* memiliki berbagai macam jenis, mulai dari *dim sum* yang digoreng seperti Han Sui Kok, Lumpia kulit tahu, dan *dim sum* kukus seperti Shumai dan Pao. Banyak jenis dari *dim sum* tersebut yang telah diadaptasi dengan citarasa Indonesia. *Dim sum* sendiri dibagi atas 3 jenis atau kategori yaitu *dim sum* kukus, *dim sum* goreng, dan *dim sum* manis.



Gambar 1. Produk dimsum

*Dim sum* merupakan makanan khas Tiongkok yang rasanya gurih dengan tekstur lembut dan tak jarang membuat orang ketagihan untuk memakannya. Melansir dari *Fat Secret Indonesia*, terdapat 112 kalori *dim sum* untuk per 100 gram. Dari kalori ini terpecah ke dalam lemak, karbohidrat, dan protein. Rincian kalori *dim sum* yakni :

- Lemak : 22% atau 2,64 gram lemak
- Karbohidrat : 35% atau 9,56 gram karbohidrat
- Protein : 43% atau 11,5 gram protein
- Sodium : 435 mg untuk 100 gram *dim sum*
- Kalium : 188 mg untuk 100 gram *dim sum*

Takaran kalori *dim sum* tersebut tidak menjadi patokan untuk setiap macam *dim sum* karena pengolahan *dim sum* berbeda-beda sesuai macamnya. Tingginya nutrisi ini maka pengembangan inovasi produk *dim sum* sangat penting, dengan basis sumber protein yang lebih murah, sehingga terjangkau bagi masyarakat dengan pendapatan yang kurang. Artha Food merupakan UMKM yang konsen dalam produksi dan pemasaran produk frozen sejenis *dim sum* dan Tomyam. Produk frozen food *dim sum* dan sejenisnya dengan basis protein hewani dengan kandungan yang cukup tinggi dan murah banyak disukai masyarakat. Program ini lebih menekankan peningkatan produktivitas mitra dan meningkatkan pendapatannya di tengah-tengah kompetisinya dengan pengusaha frozen food.

Selain itu manfaat nutrisi dimsum:

1. **Membantu Memperkuat Tulang**  
Dimsum terdiri dari isian yang bervariasi, salah satunya udang. Udang kaya akan kandungan fosfor yang sangat dibutuhkan tubuh. Fosfor dan kalium di dalam tubuh membantu dalam proses pembentukan tulang dan gigi. Sementara, pada kulit udang mengandung zat "glucosamine" yang berfungsi dalam pembentukan tulang rawan di persendian tulang. Ini sebabnya, udang yang dimasak bersama kulitnya lebih banyak mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh daripada yang sudah dikupas.
2. **Membuat Kulit, Kuku, dan Rambut Lebih Sehat** Tak hanya menjaga kesehatan tulang, dimsum juga bermanfaat untuk membuat kulit, kuku, dan rambutmu lebih sehat. Hal ini dikarenakan di dalam olahan dimsum mengandung banyak protein yang menyehatkan tubuh, khususnya untuk kulit, rambut, dan kuku. Tak hanya itu saja, makanan ini juga rendah kalori sehingga cocok yang sedang menjalankan program diet
3. **Kanker menjadi salah satu penyakit mematikan di dunia.** Tubuh manusia memiliki sel kanker yang bisa aktif kapan saja. Maka dari itu sangat penting menjaga kesehatan kita supaya terhindar dari penyakit ini. Olahan Udang yang bisa kita temui dalam Dimsum, menjadi salah satu menu makanan yang mampu membantu mencegah aktifnya sel kanker dalam tubuh karena adanya kandungan yang bernama selenium. Mineral selenium ini adalah zat antioksidan yang dapat mencegah tumbuhnya sel-sel kanker. Selenium juga mengurangi resiko penyakit jantung dan diabetes tipe 2.
4. **Mengurangi resiko depresi**  
Sama seperti ikan, udang juga mengandung asam lemak esensial dan omega-3. Penelitian telah menunjukkan bahwa omega-3 dapat memberikan perlindungan kuat terhadap depresi dan dapat membantu meningkatkan mood ditengah menderita gangguan tersebut. Selain itu, omega-3 dapat meningkatkan kecerdasan otak.
5. **Meningkatkan energi**  
Gejala kelelahan merupakan indikasi kurangnya kadar zat besi dalam tubuh. Udang kaya mengandung zat besinya. Dengan mengonsumsi hasil laut tersebut, maka asupan zat besi yang merupakan nutrisi penting dalam pembentukan energi akan terpenuhi. Energi yang diperoleh juga tidak akan berlebih karena kalori yang dikandungnya tidak tinggi.



Gambar 2. Tim Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat

Mitra “Artha Food “sudah memproduksi aneka produk berbasis ikan. Produk yang dihasilkan berupa makanan tradisional dan kekinian (Jepang), seperti aneka produk To Yum. Artha Food mempunyai perijinan berusaha berbasis resiko dengan No Induk Berusaha : 0603230002066 dengan disertai dokumen kesanggupan pengelolaan lingkungan hidup, kesediaan memenuhi standar berusaha (Sertifikat 06032300020660001), Sertifikasi Halal, dan Menjaga Keselamatan, Keamanan, Kesehatan dan pelestarian fungsi Lingkungan (K3L).

Pada umumnya *dim sum* memiliki berbagai rasa seperti asin, gurih, dan manis serta berbagai tampilan bentuk. *Dim sum* menjadi salah satu santapan yang dijadikan gaya hidup beberapa tahun belakangan ini, terutama bagi mereka yang tinggal di kota-kota besar (Chendawati, 2017). *Dim sum* memiliki berbagai macam jenis, mulai dari *dim sum* yang digoreng seperti Han Sui Kok dan Lumpia kulit tahu. Dan *dim sum* kukus seperti Shumai dan Pao. Banyak jenis dari *dim sum* tersebut yang telah diadaptasi dengan citarasa Indonesia. *Dim sum* sendiri dibagi atas 3 jenis atau kategori yaitu *dim sum* kukus, *dim sum* goreng, dan *dim sum* manis. Bahan baku Dimsum berupa protein udang, karena harganya yang mahal maka dapat digantikan dengan protein ikan atau kerrang-kerrangan yang harganya lebih murah. Bahan ikan dapat dibuat dari ikan teri, lele, atau keong yang kesemuanya ini mengandung tinggi protein.

## 9. Kesimpulan

Hasil kegiatan ini didapatkan bahwa UMKM Artha Food mendapatkan banyak pengetahuan nutrisi dan manfaat Kesehatan dari dimsum. Olahan Dimsum mengandung banyak protein bermanfaat dalam menyehatkan tubuh, terutama pertumbuhan sel, kulit, kuku, dan rambut serta membantu menguatkan tulang dan gigi. Dimsum dapat dibuat dengan varian bahan pengisi Udang, ikan, kerrang dan protein keong. Bahan-bahan ini kaya akan kandungan protein, fosfor dan kalium yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu pihak mitra banyak mendapatkan pengetahuan tentang inovasi olahan produk dimsum

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dan Pusat Inovasi Teknologi Tepat Guna Pangan Dataran Rendah dan Pesisir Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur serta semua pihak yang turut berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Chendawati. (2017). *Dimsum Istimewa*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Karina, S. M., & Endang, T. A., (2017). *Pengembangan Kuliner*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Manik, A., & Dewita. 2020. Studi Penerimaan Konsumen Terhadap Dim Sum Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) Yang Difortifikasi Dengan Alga Hijau Biru (*Spirulina*). *Jurnal*. Universitas Riau
- Murdiasa, P. Y., Suparhana, I. P., & Ina, P. T. 2021. Pengaruh Penambahan Puree Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Karakteristik Siomay Ayam. *Itepa : Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan*, 10(2), 235–245.

- Nurhidayati, V.A., Rizkiriani, A., Nuraeni, A., Prameswari, A.G., Marlina, C.E., & Naqli, F.A. 2022. Pengembangan Produk Dimsum Berbahan Dasar Ubi Ungu (*Ipomoea Batatas* L.). *Jurnal Sain terapan*. Vol. 12 (22). p.98-109
- Sari, T, P., & Susanti, E, D., 2021. Analisis Strategi Bersaing Dalam Persaingan Usaha di Bidang Kuliner Ayam Geprek (Studi Kasus Pada Rumah Makan Mie Setan dan Ayam Geprek Jumbo Waru Sidoarjo). *Jurnal Revolusi Indonesia* 1(5), 441-452
- Sipahutar, W. N. (2019). Penentuan Kadar Protein pada Dimsum Siomay dengan Menggunakan Metode Kjeldahl Sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI).
- Siregar, H., Ginting, S., & Lombing, L.N. (2015). Pengaruh Jenis Pelarut dan Suhu Ekstraksi Kaki Ayam Terhadap Karakteristik Fisik dan Kimia Gelatin yang dihasilkan. *J. Rekayasa Pangan dan Pertanian*. Vol.3 No.2. Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Sudaya, I. D. G. M., Octaviano, A. L., & Raharjo, A. (2022). Makanan Dimsum Dalam Karya Food Photography. *Retina Jurnal Fotografi*, 2(1), 70–79
- Tambunan, W., Sukmono, Y., & Anggreani, L. O., (2021). Analisis Strategi Pemasaran untuk Meningkatkan Volume Penjualan dan Daya Saing. *Jurnal Optimalisasi* 7(1), 48-59.