

MOMPREENEURS: PEMBERDAYAAN IBU PKK MELALUI INOVASI IKAN BANDENG MENJADI ABON SIAP JUAL

**Andika Isma¹, Marhawati², Ilham Abu³, Riska Aisyah Nurjanna⁴,
Andi Naila Quin Azisah Alisyahbana⁵**

^{1,2} Program Studi Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar

³ Program Studi Pendidikan Ekonomi, FKIP, Universitas Mulawarman

⁴ Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Patompo

⁵ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Patompo

e-mail: andika.isma@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk pemanfaatan Ikan Bandeng menjadi Abon yang siap jual dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga. Peserta pada kegiatan pelatihan ini berjumlah 20 orang yang berasal dari kader PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Tujuan pengabdian ini yaitu memperkenalkan pemanfaatan Ikan Bandeng menjadi Abon yang siap jual, meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program ketahanan keluarga, merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga. Lokasi pengabdian dilaksanakan di Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, melalui praktek demonstratif langsung yang melibatkan unsur-unsur pemangku kepentingan yakni Ibu PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan adalah Metode *Training of Trainer* (TOT) dengan cara pemberian materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh masing-masing peserta. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan untuk kegiatan Ibu PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa yang diikuti dengan antusias sampai acara selesai dan termotivasi untuk membuat dan memproduksi sendiri.

Kata kunci: *Momprenuers*, Inovasi Ikan Bandeng, Abon Siap Jual

Abstract

This community service activity is in the form of utilizing milkfish into ready-to-sell shredded and as an alternative business opportunity for housewives. There were 20 participants in this training activity who came from PKK cadres in Sokkolia Village, Bontomarannu District, Gowa Regency. The objectives of this service are to introduce the utilization of Milkfish into ready-to-sell Abon, increase community participation in supporting family resilience programs, stimulate community creativity to produce something useful, and as an alternative business opportunity for housewives. The location of the service was carried out in Sokkolia Village, Bontomarannu Subdistrict, Gowa Regency, through direct demonstrative practices involving elements of stakeholders, namely PKK members of Sokkolia Village, Bontomarannu Subdistrict, Gowa Regency. The method used is the Training of Trainer (TOT) method by providing material through lectures, then followed by direct practice by each participant. The results of this community service activity are in the form of training for the activities of PKK mothers in Sokkolia Village, Bontomarannu District, Gowa Regency who were enthusiastically followed until the event was over and motivated to make and produce their own.

Keywords: *Momprenuers*, Milkfish Innovation, Shredded Ready To Sell

PENDAHULUAN

Momprenneur adalah sebutan untuk perempuan yang berhasil mengembangkan bisnisnya dan menjalankan tanggung jawab sebagai seorang ibu dan istri dengan baik. Istilah ini berasal dari kata "mom" yang artinya ibu, dan "entrepreneur" yang artinya pengusaha (Rachmadtullah & Rakhmawati, 2020). Momprenneur biasanya mengembangkan bisnis dari rumah atau sekitar lingkungan tempat tinggalnya dengan modal yang terbatas (Luthfiah, 2021). Mereka memanfaatkan kemampuan multitasking untuk mengurus keluarga dan bisnis sekaligus (Rizki & Hidayatullah, 2019). Momprenneur juga sering dianggap sebagai agen perubahan dalam masyarakat karena mampu memberikan pengaruh positif terhadap keluarga, lingkungan, serta perekonomian (Kristiana, 2020; Sari, 2019). Para momprenneur yang sukses dapat memberikan inspirasi bagi banyak orang, terutama perempuan yang ingin memulai usaha mandiri.

Para ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) di Indonesia merupakan salah satu contoh mompreneur yang sukses. PKK adalah sebuah gerakan sosial yang bertujuan untuk memberdayakan perempuan dan keluarga dalam memperbaiki kualitas hidupnya, terutama dalam hal kesehatan dan perekonomian. Salah satu program PKK yang sukses adalah pengembangan usaha ekonomi kreatif oleh ibu-ibu PKK di tingkat desa dan kelurahan (Rahayu, 2019). Melalui program ini, ibu-ibu PKK diberdayakan untuk mengembangkan keterampilan dan bisnis di bidang kuliner, kerajinan tangan, dan lain-lain. Salah satu contoh sukses dari program ini adalah inovasi olahan ikan bandeng menjadi abon siap jual. Para ibu PKK di berbagai daerah di Indonesia mengembangkan usaha ini dengan memanfaatkan ikan bandeng yang melimpah di daerahnya. Produk abon ikan bandeng ini memiliki nilai tambah yang lebih tinggi dan lebih mudah dijual dan dikonsumsi.

Dalam menjalankan usaha ini, para ibu PKK memanfaatkan kemampuan multitasking untuk mengurus keluarga dan bisnis sekaligus. Mereka juga diberdayakan dengan pelatihan-pelatihan dan pendampingan oleh pemerintah setempat dan berbagai organisasi yang peduli pada pemberdayaan perempuan. Melalui inovasi ini, para ibu PKK telah berhasil meningkatkan perekonomian keluarga dan lingkungan sekitar, serta memberikan inspirasi bagi banyak perempuan lain untuk mengembangkan bisnisnya sendiri.

Ikan bandeng merupakan salah satu jenis ikan laut yang banyak dijumpai di perairan Indonesia. Ikan ini memiliki potensi yang besar dalam bidang ekonomi dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku olahan makanan yang memiliki nilai ekonomis yang tinggi. Ikan bandeng dikenal memiliki daging yang lezat dan gurih serta banyak mengandung protein, omega-3, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan. Di Indonesia, ikan bandeng menjadi salah satu komoditas perikanan yang strategis dan memiliki peran penting dalam perekonomian nasional (Rohmah & Pertiwi, 2021). Selain sebagai bahan pangan, ikan bandeng juga dimanfaatkan untuk pembuatan minyak ikan, tepung ikan, dan pupuk organik.

Indonesia memiliki potensi besar dalam pengembangan usaha perikanan, termasuk dalam pengolahan ikan bandeng menjadi produk olahan yang memiliki nilai tambah (Suryani & Suharjito, 2019). Salah satu contoh pengolahan ikan bandeng yang sukses adalah pembuatan abon ikan bandeng oleh para ibu PKK yang merupakan mompreneur sukses di Indonesia. Dalam menjalankan usaha ini, para ibu PKK memanfaatkan ikan bandeng yang melimpah di daerahnya, sehingga tidak hanya memberikan manfaat ekonomi, tetapi juga membantu mengurangi masalah overfishing dan mendukung keberlanjutan sektor perikanan di Indonesia.

Ikan bandeng memiliki kandungan protein yang tinggi dan memiliki rasa yang lezat. Menurut Harjanto & Lestari (2019), kandungan protein pada ikan bandeng mencapai sekitar 17,76-20,80% dari berat kering ikan. Kandungan protein yang tinggi ini menjadikan ikan bandeng sebagai salah satu sumber protein hewani yang baik bagi tubuh manusia. Selain itu, ikan bandeng juga mengandung asam lemak omega-3, vitamin D, dan mineral seperti kalsium dan fosfor yang baik untuk kesehatan tubuh. Dalam hal rasa, ikan bandeng memiliki daging yang empuk dan lezat sehingga sangat cocok untuk diolah menjadi berbagai produk olahan ikan seperti abon, bakso, nugget, dan lain-lain. Rasanya yang lezat membuat ikan bandeng menjadi salah satu ikan yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia dan menjadi bahan baku yang potensial untuk dikembangkan menjadi berbagai produk olahan yang bernilai tambah.

Meskipun ikan bandeng memiliki potensi besar sebagai produk bernilai tambah, namun pada kenyataannya masih banyak daerah di Indonesia yang belum memanfaatkan secara optimal potensi ikan bandeng tersebut. Banyak ikan bandeng yang dijual segar dengan harga relatif murah dan hanya diolah menjadi ikan asin atau ikan goreng. Padahal, ikan bandeng memiliki potensi untuk diolah menjadi produk bernilai tambah seperti abon, kerupuk, nugget, dan sebagainya (Zainuddin & Firdaus, 2020). Kurang dimanfaatkannya potensi ikan bandeng sebagai produk bernilai tambah ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti minimnya pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan ikan bandeng, keterbatasan akses ke pasar yang lebih luas, serta minimnya dukungan dari pemerintah dan masyarakat dalam mengembangkan industri olahan ikan bandeng.

Sebagai solusinya, diperlukan adanya upaya pemberdayaan dan pelatihan bagi masyarakat dalam pengolahan ikan bandeng menjadi produk bernilai tambah yang lebih inovatif dan berkualitas. Ikan bandeng merupakan salah satu jenis ikan yang melimpah di Indonesia dan memiliki potensi sebagai bahan baku produk bernilai tambah. Namun, sebelumnya ikan bandeng lebih sering dijual sebagai ikan segar atau diasapkan. Oleh karena itu, melalui program

pengembangan usaha ekonomi kreatif, para ibu PKK di Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa diberdayakan untuk mengembangkan inovasi dalam mengolah ikan bandeng. Salah satu hasil inovasi yang sukses adalah abon ikan bandeng siap jual. Ikan bandeng diasapkan terlebih dahulu dan kemudian diolah menjadi abon dengan rasa yang gurih dan lezat. Produk abon ikan bandeng ini memiliki nilai tambah yang lebih tinggi dibandingkan dengan ikan bandeng segar atau asap (Suhartono & Mahendra, 2020).

Inovasi para ibu PKK di Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa dalam mengolah ikan bandeng menjadi abon siap jual ini dilakukan dengan memanfaatkan bahan-bahan dan peralatan yang sederhana. Selain itu, mereka juga dilatih untuk memproduksi abon ikan bandeng dengan kualitas yang baik dan menjaga kebersihan produksi. Dengan begitu, produk abon ikan bandeng buatan para ibu PKK memiliki daya saing yang tinggi di pasar. Luaran dari kegiatan pengabdian ini, yakni peserta pelatihan mengetahui cara pemanfaatan Ikan Bandeng menjadi abon yang siap jual, meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program ketahanan keluarga, merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga.

METODE

Program kemitraan masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sejak bulan September 2022 sampai dengan Desember 2022, mulai dari tahap persiapan yaitu observasi dan menjalin kerjasama dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi, dan pelaporan. Transfer IPTEKS yang dilakukan tim pelaksana pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap inovasi yang diterima oleh mitra sebaiknya melalui proses mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan.

Dengan demikian, diharapkan inovasi dapat diadopsi dengan baik secara berkesinambungan serta target sasaran memiliki motivasi mengembangkan usahanya, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta memiliki produk yang berkualitas, higienis dan bernilai ekonomi. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penyampaian inovasi kepada mitra ditempuh melalui metode ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, praktik dan pendampingan (Ardi, et al., 2020; Rakib & Thaief, 2019).

Dalam kegiatan pelatihan ini, tim pengabdian membagi Ibu PKK Desa Sökkolia untuk pembuatan Abon Ikan dari Ikan Bandeng. Dari 20 peserta pelatihan, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Pengelompokan bertujuan agar kinerja mereka lebih mudah jika dilakukan dengan anggota yang sudah dikenal dengan baik, selain itu diharapkan pula mereka dapat menumbuhkembangkan usaha ini di daerah mereka dan dapat bekerja sama mengelola usaha baru di sana dimulai dari Ibu PKK Desa Sökkolia. Instrumen pelaksanaan masing-masing kelompok tersebut diberikan sama proporsinya, sehingga memudahkan mereka untuk melakukan kegiatan. Setiap peserta pelatihan juga diharuskan untuk mengaplikasikan materi yang sudah diberikan oleh tim pengabdian, jadi tidak ada peserta yang tidak ikut terlibat. Semua peserta ikut terlibat dan masing-masing kelompok melakukan pembagian kerja sendiri di dalam kelompoknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Inisiasi Awal Kegiatan

Pelaksanaan koordinasi melibatkan beberapa perangkat Desa Sökkolia yang terdiri dari kepala desa, sekretaris desa, dan anggota pengurus PKK Desa Sökkolia. Tahapan kegiatan diawali dengan paparan agenda pelaksanaan kegiatan dan ekspos target capaian yang akan dihasilkan dari hasil pelaksanaan kegiatan.

Dari tahapan kegiatan awal dihasilkan poin-poin yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan, antara lain:

- a. Agenda pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari pendampingan pembuatan Abon ikan dan *best practice* pengelolaan bisnis/usaha serta penyuluhan esensi *entrepreneurship* dalam pengelolaan bisnis/usaha kuliner.
- b. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di salah satu rumah warga Desa Sökkolia.
- c. Segmentasi peserta kegiatan adalah Ibu Pengurus PKK Desa Sökkolia yang nantinya akan menjalankan membuat dan menjalankan usaha.

Pengenalan Program Pengabdian

Pada tahap ini dilakukan proses pengenalan program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Makassar. Selain itu, juga memperkenalkan tim pengabdian dan mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian serta menyampaikan tujuan dilaksanakan kegiatan PkM ini.



Gambar 1. Pengenalan Program PKM

Peningkatan Pengetahuan Mitra tentang Manfaat Abon Ikan

Pada tahapan ini dilaksanakan proses pelatihan yang diawali dengan memberikan penjelasan tentang manfaat mengkonsumsi Abon ikan bandeng yang diolah oleh para ibu PKK memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh, diantaranya:

Menurut Kurniawati et al. (2019), mengonsumsi abon ikan dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Abon ikan bandeng mengandung asam lemak omega-3 yang tinggi, yaitu sekitar 2,5 gram per 100 gram abon. Asam lemak omega-3 terbukti dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke dengan cara mengurangi peradangan dan meningkatkan fungsi pembuluh darah. Selain itu, asam lemak omega-3 juga dapat membantu menurunkan kadar trigliserida dalam darah. Menurut Komala & Prasetyawan (2019), ikan bandeng mengandung kalsium dan fosfor yang tinggi, yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu pertumbuhan dan menjaga kekuatan tulang. Konsumsi abon ikan bandeng secara rutin dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut. Abon ikan bandeng menurut Suryanti & Supadmi (2019) juga kaya akan protein, yaitu sekitar 32 gram per 100 gram abon. Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Konsumsi abon ikan bandeng secara teratur dapat membantu meningkatkan kadar protein dalam tubuh.

Menurut jurnal "*Effect of Fish Abon Addition on the Nutritional Composition and Acceptability of Gari*" oleh Asaolu et al. (2021), abon ikan memiliki kandungan protein yang tinggi dan merupakan sumber protein hewani yang lebih sehat dibandingkan dengan sumber protein nabati. Selain itu, abon ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk kesehatan jantung dan otak. Selain itu, jurnal dengan judul "Ikan Bandeng Abon sebagai Pangan Fungsional" oleh Kurniawati et al. (2018) menyebutkan bahwa abon ikan bandeng juga mengandung asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA) dan asam lemak tak jenuh ganda (PUFA) yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Sedangkan dalam jurnal "Abon Ikan Sebagai Pangan Fungsional Berbasis Produk Lokal" oleh Syahrial et al. (2018), dijelaskan bahwa abon ikan juga mengandung zat besi, kalsium, dan fosfor yang penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah anemia.

Persiapan bahan dan alat yang dibutuhkan

Pada bagian ini persiapan dilakukan dengan mengumpulkan alat yang akan digunakan diantaranya: kompor, tabung gas, panci, saringan, pisau, talenan, blender, wajan, cobek, gunting, piring, nampan, ember, garpu, sendok, mangkok, gelas, parutan, spatula, tempat sampah, dan plastik pembungkus. Sedangkan bahan yang digunakan, diantaranya: 500 gram ikan bandeng fillet, 2 sendok makan gula pasir, 1 sendok teh garam, 1 sendok makan kecap manis, 1 sendok makan bawang putih goreng, 50 ml air, dan Minyak goreng secukupnya.

Memperkenalkan Bahan dan Peralatan

Pada tahapan ini, tim pengabdian memperkenalkan kepada mitra tentang bahan dan alat yang digunakan termasuk fungsi dan cara menggunakannya.



Gambar 2. Pengenalan Bahan dan Peralatan oleh Tim Pengabdian

Pelaksanaan Pembuatan Produk

Abon ikan bandeng merupakan salah satu inovasi olahan ikan yang telah dikembangkan oleh para ibu PKK di Indonesia. Produk abon ikan bandeng ini memiliki nilai tambah yang lebih tinggi dan lebih mudah dijual dan dikonsumsi. Abon ikan bandeng ini juga memiliki kandungan protein yang tinggi serta rasanya yang lezat, sehingga cukup diminati oleh masyarakat. Untuk membuat abon ikan bandeng, berikut Langkah-langka pembuatan Abon Ikan Bandeng (Sari & Sinurat, 2019; Hasan & Septiani, 2019; Darmawan et al., 2016).

Langkah pertama dalam membuat abon ikan bandeng adalah membersihkan ikan bandeng dari bagian kepala, ekor, dan isi perutnya. Kemudian, ikan dibersihkan dengan air bersih dan diambil dagingnya dengan pisau. Daging ikan kemudian dihaluskan dengan blender atau dipotong kecil-kecil menggunakan pisau.



Gambar 3. Proses Pembuatan Abon Ikan Bandeng

Selanjutnya, campurkan kecap manis, saus tiram, garam, merica bubuk, gula pasir, dan air jeruk nipis dalam wadah, aduk rata. Kemudian, Masukkan ikan bandeng ke dalam campuran bumbu, aduk rata, diamkan selama 15 menit agar bumbu meresap. Panaskan wajan dengan minyak goreng secukupnya, lalu goreng ikan bandeng yang telah dibumbui hingga matang dan kecokelatan. Setelah digoreng, angkat ikan bandeng, tiriskan dari minyak, dan biarkan dingin. Setelah dingin, potong ikan bandeng tipis-tipis dan ratakan di atas loyang datar. Panaskan oven pada suhu 70-80 derajat Celsius. Panggang ikan bandeng yang telah dipotong tipis di dalam oven selama 4-5 jam hingga kering dan menjadi abon.



Gambar 4. Peserta Pelatihan Sedang Mendengarkan Arahan Tim Pengabdian Terakhir, angkat abon ikan bandeng dari oven, biarkan dingin, dan simpan dalam wadah tertutup.



Gambar 5. Foto Bersama Setelah Pelaksanaan Kegiatan

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman Mitra mengenai pemanfaatan Ikan Bandeng menjadi Abon yang siap jual, (2) Meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program ketahanan keluarga, (3) Merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, (4) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman Mitra mengenai sebagai peluang usaha bagi ibu rumah tangga, dan (5) Meningkatnya keterampilan Mitra dalam membuat/mendirikan usaha atau bisnis.

SARAN

Adapun saran yang perlu dipertimbangkan dan sebagai upaya tindak lanjut adalah diperlukannya monitoring secara berkesinambungan yang melibatkan pihak pemerintah maupun dari berbagai *stakeholder*. Sehingga menghasilkan implementasi budaya dan karakter *entrepreneurship* yang holistic dan berkelanjutan untuk masyarakat. Selain itu, pemerintah hendaknya melaksanakan program pelatihan kewirausahaan secara rutin dan berkelanjutan Masyarakat harus diberikan pengalaman sebanyak-banyaknya dalam dunia kewirausahaan dan salah satunya adalah mengelola bisnis. Para peserta pelatihan hendaknya memanfaatkan keterampilan yang telah diperoleh untuk terus mengembangkan pengetahuan untuk dalam berwirausaha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan perguruan tinggi tim pengabdian atas arahan dan pembinaannya selama proses kegiatan pengabdian berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Sakkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa yang telah memberi fasilitas dan mengarahkan peserta pelatihan sehingga program ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

Ardi, M., Faizal, A., AR, B., Muhammad, R., & Alimuddin, S. (2020). Pengembangan Produk Unggulan Daerah Kerajinan Tenun Sutera Sengkang Berbasis Kearifan Lokal Suku Bugis. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1 (2).

- Asaolu, S. S., Ihekoronye, A. I., & Oladele, O. A. (2021). Effect of Fish Abon Addition on the Nutritional Composition and Acceptability of Gari. *Journal of Food Quality*, 2021, 1-9.
- Darmawan, D., Nurhadi, E., & Apriyantono, A. (2016). Pengembangan Produk Abon Ikan Bandeng dengan Penambahan Minyak Ikan Lemuru (*Sardinella lemuru*) sebagai Sumber Asam Lemak Omega-3. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 27(1), 8-18.
- Harjanto, A. M., & Lestari, Y. (2021). Potensi Ikan Bandeng Sebagai Bahan Baku Produk Olahan Berbasis Ikan di Indonesia. *Jurnal Kelautan Tropis*, 24(1), 125-136.
- Hasan, M. R., & Septiani, E. (2019). Optimalisasi Produksi Abon Ikan Bandeng Sebagai Salah Satu Produk Olahan Ikan di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Akuatik Khatulistiwa*, 8(1), 7-13.
- Komala, R., & Prasetyawan, Y. (2019). The Effect of Fish Meatballs with Different Levels of Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) on Calcium and Phosphor Intake in Rats. *Journal of Nutrition & Food*, 14(2), 149-156.)
- Kristiana, E. (2020). Mompreneur dan Kemandirian Ekonomi Keluarga. *Jurnal Wacana Kependidikan*, 4(1), 45-55.
- Kurniawati, D., Kusumawati, Y., & Rachman, N. F. (2019). Karakteristik Fisikokimia dan Aktivitas Antioksidan Abon Ikan Gabus (*Ophiocephalus striatus*) dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 8(1), 1-5.)
- Kurniawati, D., Lukman, D. W., & Maharani, P. (2018). Ikan Bandeng sebagai Pangan Fungsional. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 7(1), 20-24.
- Luthfiah, F. (2021). Mompreneur: Peran Perempuan dalam Pengembangan Usaha Mikro. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(1), 1-10.
- Rachmadtullah, A., & Rakhmawati, E. (2020). Empowering Women through Mompreneurship: A Literature Review. *Journal of Entrepreneurship Education*, 23(5), 1-12.
- Rahayu, D. (2019). Pengembangan Usaha Ekonomi Kreatif Melalui Pelatihan Dan Pendampingan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 2(2), 1-6.
- Rakib, M., & Thaeif, I. (2019). Pelatihan kewirausahaan: Pengolahan sampah plastik menjadi produk bernilai jual bagi ibu-ibu rumah tangga dan remaja. *Dedikasi*, 21(2).
- Rizki, S., & Hidayatullah, F. (2019). Perempuan Pengusaha Mikro (Mompreneur) dan Kontribusinya terhadap Perekonomian Keluarga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 125-132.
- Rohmah, F., & Pertiwi, N. (2021). Ekonomi Ikan Bandeng di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi dan Pembangunan*, 22(1), 39-52.
- Sari, A. S., & Sinurat, A. P. (2019). Abon Ikan Bandeng Sebagai Produk Olahan untuk Menunjang Perekonomian Masyarakat Kota Medan. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu & Call for Paper*, 6(1), 297-301.
- Sari, D. P. (2019). Mompreneur: Perempuan Yang Mengubah Peran Tradisional menjadi Entrepreneurial Role. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 10(1), 17-23.
- Suhartono, M. T., & Mahendra, R. (2020). The Strategy to Increase the Added Value of Milkfish through the Processing of Fish Abon in Indonesia. *Aquaculture Asia Pacific Magazine*, 16(4), 15-17.
- Suryani, I. A., & Suharjito, D. (2019). The development of bandeng fish (*Chanos chanos*) industry in Indonesia. *Aquaculture, Aquarium, Conservation & Legislation - International Journal of the Bioflux Society*, 12(1), 183-192.
- Suryanti, E., & Supadmi, W. (2019). Kajian Fisikokimia dan Sensori Abon Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) dengan Penambahan Tepung Singkong. *Jurnal Teknologi Hasil Perikanan Indonesia*, 7(1), 47-55.)
- Syahrial, R., Natsir, A., & Nasution, Z. (2018). Abon Ikan Sebagai Pangan Fungsional Berbasis Produk Lokal. *Jurnal Kelautan: Indonesian Journal of Marine Science and Technology*, 11(1), 41-48.
- Zainuddin, A., & Firdaus, M. (2020). Pengembangan Olahan Ikan Bandeng Sebagai Produk Bernilai Tambah di Kota Bengkulu. *Jurnal Sumber Daya Perikanan*, 5(1), 11-20.