

**PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN INOVATIF**  
**NASI GORENG TINTA CUMI**  
**BAGI PELAKU UMKM KOTA MEDAN, SUMATERA UTARA**

**Bantors Sihombing<sup>1)</sup>, Binur Pretty Napitupulu<sup>2)</sup>, Ivan Tambunan<sup>3)</sup>, Mega Williandani<sup>4)</sup>**  
**<sup>1,2,3,4)</sup> Program Studi Perhotelan APP Darma Agung**  
**Jl. DR.TD.Pardede/Bantam No.21 Medan**  
**E-mail:bantors.com@gmail.com**

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang memiliki sejuta kekayaan. Mulai dari hasil alam, hasil karya anak bangsa atau kebudayaan, sampai kaya akan makanan tradisional. Begitu kayanya Indonesia, sehingga jika segala kekayaan itu diolah semaksimal mungkin akan menjadi aset bangsa yang bisa dibanggakan di kancah internasional.

Dari semua itu yang paling sering diperbincangkan adalah makanan. Banyak sekali makanan khas Indonesia, seperti sate, soto, bakso, nasi goreng, dan lain-lain. Setiap makanan itu memiliki cita rasa yang berbeda-beda. Bahkan daerah juga mempengaruhi cita rasa setiap masakan tersebut. Misal soto di Kota Medan memiliki rasa yang berbeda dengan soto di daerah Makasar.

Kota Medan merupakan daerah yang dikelingi lautan. Sebagai ibukota provinsi, sangat dekat dengan Belawan. Hasil lautnya melimpah dan dapat diperoleh dengan mudah, sebab dijajakan di semua sudut. Selain itu, hasil laut juga datang dari Sibolga di Pantai Barat, dan Tanjungbalai, di Pantai Timut. Itu sebabnya warga Medan bisa dengan mudah membeli hasil laut termasuk cumi.

Cumi merupakan makanan yang enak, dan gurih jika diolah dengan baik. Namun banyak yang tak suka dengan tinta hitam yang kandungannya. Tinta yang digunakan cumi untuk melindungi dirinya itu ternyata memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi. Sayangnya banyak yang tak tahu dan lebih memilih membuangnya.

Bagi warga Indonesia termasuk Sumut, nasi goreng merupakan makanan favorit. Ada banyak pilihan sajiannya yang bisa dibeli, mulai dari khas Aceh, Chinese, Jawa maupun tradisional lainnya. Ada yang menggunakan daging, seafood, atau hanya telur. Nah, Akademi Pariwisata dan Perhotelan Darma Agung (APP DA) tertarik mengembangkan dan memperkenalkan nasi goreng tinta cumi, yang kaya gizi dan belum banyak dikenal orang.

## 2. METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelatihan selama empat kali dalam sebulan di Juni 2021, setiap akhir pekan. Dua pertemuan diisi dengan teori bagaimana membuat makanan yang sehat dan higienis. Dua pertemuan terakhir praktik membuat nasi goreng tinta cumi. Saat praktik diberi arahan mana yang perlu diperbaiki, mulai dari rasa dan penyajian.

Narasumber pelatihan dari dosen APP Darma Agung dan peserta pelatihan merupakan koki dari cafe dan restoran kategori UMKM di Kota Medan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinta cumi ternyata kaya gizi yang bermanfaat bagi manusia. Dikutip dalam <https://helohehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-tinta-cumi/>, cumi-cumi, seperti halnya gurita dan sotong mengeluarkan tinta sebagai bentuk pertahanan diri terhadap serangan predator. Cumi-cumi umumnya memiliki warna tinta biru-hitam, sedangkan gurita dan sotong memiliki tinta warna hitam pekat dan hitam kecokelatan.

Warna biru kehitaman pada tinta cumi disebabkan oleh melanin, yaitu pigmen alami yang berasal dari senyawa turunan asam amino. Melanin dihasilkan dari kelenjar dalam sel kantung yang disekresikan bersama dengan protein, lemak, mineral, senyawa kimia penting lain. Sebagai contoh tirosin dan dopamine.

Beberapa kandungan zat-zat dalam tinta cumi yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti:

### 1. Antioksidan yang berperan dalam mencegah kanker

Manfaat tinta cumi dapat berperan sebagai agen antikanker, karena kandungan melanin dan peptidoglikan. Melanin merupakan zat warna gelap turunan dari asam amino yang digunakan sebagai senjata untuk melindungi diri dari predator. Mekanisme cumi dalam memproduksi melanin ternyata juga menghasilkan berbagai zat kimia dan enzim yang berperan sebagai antioksidan, seperti tirosin, katekolamin, dan dopamin. Sementara itu, peptidoglikan merupakan senyawa hasil dari polisakarida dan oligopeptida yang terbukti memiliki aktivitas antikanker, seperti mendorong matinya sel kanker atau apoptosis dan menekan pertumbuhan dan penyebaran sel karsinoma dalam tubuh.

### 2. Asam amino untuk menjaga kesehatan sel otak dan saraf

Tinta cumi mengandung asam amino bebas dalam jumlah yang cukup tinggi, yaitu taurin dan diikuti oleh glutamat dan tirosin. Kadar asam amino yang tinggi yang dimiliki tinta cumi sebenarnya berfungsi dalam aktivitas phagomimetic atau kemampuan 'memakan' zat asing sebagai bentuk pertahanan diri cumi dari predator. Namun, ternyata asam amino dari tinta

cumi itu juga memiliki manfaat baik bagi kesehatan sel tubuh, seperti taurin, yang penting bagi kesehatan sel otak dan saraf. Selain itu, asam amino juga mampu menurunkan risiko hipertensi dan hiperkolesterolemia. Glutamat merupakan asam amino yang ternyata memberikan efek rasa gurih yang unik atau 'umami' dalam tinta cumi.

### 3. Asam lemak tidak jenuh mampu berperan sebagai antibakteri

Manfaat tinta cumi juga disebut sebagai antibiotik alami karena mengandung asam lemak tidak jenuh seperti DHA, asam oleat, dan EPA yang memiliki sifat antibakteri. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan tinta cumi mampu merespon terhadap bakteri penyebab diare dan typhus seperti *Staphylococcus aureus*, *Salmonella sp* dan *Escherichia coli*.

Lebih lanjut <https://cantik.tempo.co/read/1312517/tinta-cumi-cumi-ternyata-menyimpan-khasiat-untuk-lawan-kanker-dan-tukak-lambung> menambahkan manfaat tinta cumi sebagai berikut:

#### 1. Mencegah plak gigi

Tinta cumi memiliki sifat antimikroba terhadap bakteri patogen yang memicu penyakit pada manusia. Sebuah studi menemukan bahwa ekstrak tinta cumi dapat menetralkan bakteri penyebab plak gigi. Beberapa contoh bakteri tersebut meliputi *Streptococcus mutans*, *Candida albicans*, *Actinomyces viscosus*, dan *Lactobacillus acidophilus*.

#### 2. Melawan kanker

Kandungan antioksidan yang kuat dalam tinta cumi diduga dapat berperan untuk melawan kanker. Sejumlah studi melihat bahwa tinta ini mampu mengurangi ukuran tumor sekaligus penyebaran sel-sel kanker. Tak hanya itu, zat polisakarida dalam tinta cumi diketahui bisa melindungi tubuh dari efek samping kemoterapi. Disebutkan juga bahwa tinta cumi dapat meningkatkan kadar eritrosit, leukosit, dan haemoglobin pada orang yang mengalami efek samping kemoterapi.

#### 3. Punya efek antioksidan

Melanin yang ada dalam tinta cumi memiliki sifat antioksidan. Antioksidan merupakan zat yang dapat melawan radikal bebas dalam tubuh. Telah lama diketahui bahwa radikal bebas mampu memicu munculnya beragam penyakit. Contohnya, penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

#### 4. Menurunkan tekanan darah

Manfaat tinta cumi lainnya adalah dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian tertentu mengindikasikan bahwa ada senyawa tertentu dalam tinta ini yang diduga mampu merangsang agar pembuluh darah melebar. Hal ini kemudian bisa menurunkan tekanan darah.

#### 5. Mengatasi tukak lambung

Beberapa penelitian yang dilakukan pada hewan memperlihatkan bahwa tinta cumi dapat menurunkan produksi asam lambung. Kebaikan tersebut menciptakan manfaat tinta cumi yang diduga baik untuk mengatasi tukak lambung. Pasalnya, kadar asam lambung yang terlalu banyak bisa menjadi salah satu faktor risiko dari terbentuknya tukak ini.

Resep membuat nasi goreng tinta cumi ada beberapa versi, sesuai daerah masing-masing dan kebiasaan kokinya. Dikutip dari Buku "(HIDANGAN LEZAT) ANEKA NASI GORENG" (2016) karya Tim Dapur Esensi yang diterbitkan Penerbit Erlangga memaparkan resep nasi goreng hitam tinta cumi:

Bahan :

- Tinta dari 100 gram cumi
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 5 buah cabai rawit, iris halus
- 2 batang serai, ambil bagian tengahnya dan iris halus
- 3 lembar daun jeruk purut, iris halus
- 3 sdm santan siap pakai
- 2 porsi nasi
- 1/2 sdt merica bubuk
- Garam secukupnya

Cara membuat nasi goreng hitam

1. Pada wajan, masukkan bawang putih, bawang merah, cabai rawit, serai, dan daun jeruk purut. Tumis dengan api sedang sampai harum dan berubah warna.
2. Masukkan tinta cumi, aduk sampai harum dan matang.
3. Tambahkan santan, tumis sebentar. Masukkan nasi. Aduk rata sampai nasi berwarna kehitaman. Tambahkan merica dan garam, aduk kembali.
4. Ambil nasi goreng, letakkan di piring saji. Beri irisan tomat, daun kemangi, dan kerupuk udang. Santap selagi hangat.



Gambar 1: Prakti memasak nasi goreng tinta cumi ddampingi narasumber

Versi lain dikutip dari <https://food.detik.com/nasi/d-5154734/resep-nasi-goreng-cumi-hitam-yang-gurih-mantap> :

Bahan :

- 500 g cumi-cumi sero yang segar
- 2 siung bawang putih, parut
- 2 sdt garam
- 3 sdm minyak sayur
- 3 butir bawang merah, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 6 buah udang sedang, kupas
- 1 sdt cabe merah bubuk
- 2 sdm kaldu jamur
- 1/2 sdt merica bubuk
- 400 g nasi putih dingin



Gambar2: Peserta pelatihan praktik memasak nasi goreng tinta cumi

Pelengkap:

- Telur dadar, iris kasar
- Bawang merah goreng

-Daun bawang iris halus

Cara Membuat :

-Cuci bersih cumi-cumi, buang tulang lunaknya dan biarkan kantung tintanya.

-Taruh cumi dalam pandi/wajan, beri bawang putih halus dan garam. Masak dengan api sedang hingga seluruh air cumi keluar dan cumi menjadi empuk. Jika perlu tambahkan air panas.

-Angkat cumi, dinginkan lalu iris kasar.

-Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga wangi dan layu.

-Masukkan udang, aduk hingga kaku.

-Masukkan nasi putih, cumi berikut tintanya, kaldu jamur, merica lalu aduk-aduk hingga seluruhnya tercampur rata dan nasi menjadi kehitaman. Matikan api.

-Sajikan nasi goreng cumi dengan taburan telur dadar, bawang merah goreng dan daun bawang iris.



Gambar 3: Narasumber memeriksa kelengkapan bahan saat praktik memasak nasi goreng

Tips:

1. Untuk mendapatkan nasi goreng cumi hitam yang tidak anyir, pilih cumi yang benar-benar segar. Kulit luarnya berwarna putih bening, bukan keunguan.
2. Beberapa penjual cumi merendam cumi dengan air garam sehingga kantung tintanya mengeras. Sebaiknya beli cumi di penjual yang sudah terpercaya.
3. Jika suka pedas, bisa ditambahkan irisan halus cabe rawit merah atau tambah jumlah cabe merah bubuk.



Gambar 4: Pamerkan hasil olahan peserta setelah praktik memasak nasi goreng tinta cumi

Dalam pelatihan, ternyata para koki mudah memahami materi pelatihan. Mereka tak ada kendala saat memasaknya. Berbeda saat penyajian, ada kesulitan bagi pemula. Makanan perlu dihias untuk agar menarik disajikan. Dalam pelatihan ada diskusi dan saling berbagi sesama peserta pelatihan.

#### 4. KESIMPULAN

- Nasi goreng tinta cumi mengandung gizi yang tinggi dan bermanfaat bagi kesehatan
- Mengolah dan menyajikan nasi goreng tinta cumi tidak terlalu sulit

-Bahan-bahan untuk membuat nasi goreng tinta cumi melimpah di Kota Medan, Sumatera Utara

## 5. SARAN

- Nasi goreng tinta cumi bisa menjadi menu alternatif bagi penggemar nasi goreng
- Penyajian nasi goreng tinta cumi perlu seni khusus sehingga disarankan membuat variasi agar mengurangi kesan tidak baik karena warnanya hitam.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada APP Darma Agung, para dosen yang menjadi narasumber, dan koki dari berbagai café/restoran UMKM di Kota Medan yang menjadi peserta pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

Tim Dapur Esensi.2016.Hidangan Lezat Aneka Nasi Goreng. Jakarta: Erlangga

<https://cantik.tempo.co/read/1312517/tinta-cumi-cumi-ternyata-menyimpan-khasiat-untuk-lawan-kanker-dan-tukak-lambung> , diakses 8 September 2021

<https://food.detik.com/nasi/d-5154734/resep-nasi-goreng-cumi-hitam-yang-gurih-mantap>, diakses 8 September 2021

<https://helohehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-tinta-cumi/>, diakses 8 September 2021