



PETUNJUK TEKNIS KETAHANAN PANGAN

BUDIDAYA LELE KANGKUNG (LEKUNG)

PENGEMBANGAN MODEL PONTREN MUHAMMADIYAH BERKEMAJUAN
SIAGA COVID-19 DI PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2020 - PROGRAM
KEMITRAAN KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DENGAN
MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH



**SANTRI SEHAT
BERKEMAJUAN**

PETUNJUK TEKNIS KETAHANAN PANGAN
BUDIDAYA LELE KANGKUNG
(LEKUNG)

***Yā ayyuhan-nāsu kulū mimmā fil-arḍi ḥalālan ṭayyibaw wa lā tattabi'ū
khuṭuwātisy-syaiṭān, innahū lakum 'aduwwum mubīn***

Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan.

Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.

(Qur'an Surat Al-Baqarah [2] : 168)

Kandungan gizi dalam 100 gram ikan lele menurut Fatsecret Indonesia

- Thiamina (*Vit. B1*) : 0,210 mg
- Vit. A IU : 50 IU
- Vit. A RAE : 15 µg
- Vit. B12 : 2,23 µg
- Vit. B6 : 0,116 mg
- Vit. C : 0,7 mg
- Vit. D (dalam IU) : 500 IU
- Vit. D (Mikrogram): 12,5 µg

- Air (*Water*) : 80,36 g
- Asam Pantotenat (*Vit. B5*) : 0,765 mg
- Besi (*Fe*) : 0,30 mg
- Energi Makanan (*Food Energy*): 95 kkal
- Folat Total (*Vit. B9*) : 10 µg
- Fosfor (*P*) : 209 mg
- Kalium (*K*) : 358 mg
- Kalsium (*Ca*) : 14 mg
- Kolesterol : 58,00 mg
- Lemak (*Fat*) : 2,82 g
- Magnesium (*Mg*) : 23 mg
- Mangan (*Mn*) : 0,025 mg
- Natrium (*Na*) : 43 mg
- Niasin (*CBH5ND2*) : 1,907 mg
- Protein : 16,38 g
- Retinol (*C20H30O*) : 15 µg
- Riboflavin (*Vit. B2*) : 0,072 mg
- Selenium (*Se*) : 12,6 µg
- Seng (*Zn*) : 0,51 mg
- Tembaga : 0,034 mg



Ikan lele

memiliki nama latin

Clarias batrachus

dan merupakan jenis ikan air tawar. Ikan lele memiliki kandungan gizi yang tinggi, memiliki banyak manfaat, serta mudah dihidangkan sebagai lauk. Ikan lele juga dapat diolah menjadi abon, keripik kulit dan nugget. Kandungan gizi ikan lele sebanding dengan daging ikan lainnya.

**Kandungan
gizi dalam
100 gram
kangkung
menurut
Fatsecret
Indonesia**

- Air (*Water*) : 91,0 g
- Energi (*Energy*) : 28 kal
- Protein (*Protein*) : 3,4 g
- Lemak (*Fat*) : 0,7 g
- Karbohidrat (*CHO*): 3,9 g
- Serat (*Fibre*) : 2,0 g
- Abu (*ASH*) : 1,0 g
- Kalsium (*Ca*) : 67 mg
- Fosfor (*P*) : 54 mg
- Besi (*Fe*) : 2,3 mg
- Natrium (*Na*) : 65 mg
- Kalium (*K*) : 250,1 mg
- Tembaga (*Cu*) : 0,13 mg
- Seng (*Zn*) : 0,4 mg
- Beta-Karoten : 2,868 mcg
- Karoten Total (*Re*): 5,542 mcg
- Thiamin (*Vit. B1*) : 0,07 mg
- Riboflavin (*Vit. B2*): 0,36 mg
- Niasin (*Niacin*) : 2,0 mg
- Vitamin C (*Vit. C*) : 17 mg



Kangkung memiliki nama latin ***Ipomoea aquatica***, dan juga dikenal dengan istilah bayam air, adalah tanaman perairan yang banyak ditemui di daerah rawa-rawa. Kangkung juga merupakan salah satu tanaman yang banyak ditemui di negara-negara Asia.

ALAT DAN BAHAN



PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN:



Ember ukuran 80 liter



Bibit lele



Air bersih



Gelas plastik ukuran 200-250 ml



Pakan lele



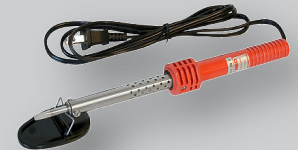
Bor dan mata bor



Sekam/Sabut kelapa/Arang



Bibit kangkung



Solder listrik

CARA MEMBUAT



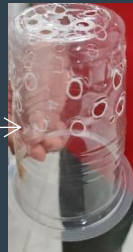
CARA MEMBUAT:



1. Lubangi tutup ember plastik dengan bor (buat hingga berjumlah 8-12 lubang).

2. Isi ember plastik dengan air bersih dan diamkan selama 2 hari.

3. Buat 6–10 lubang pada bagian bawah dan pinggir gelas plastik (sampai $\frac{1}{2}$ gelas).



4. Masukkan sekam ke dalam gelas plastik yang telah dilubangi sampai penuh (apabila menggunakan arang masukan 3 potong arang, jika menggunakan sabut kelapa masukan hingga $\frac{3}{4}$ gelas).

CARA MEMBUAT:

5. Masukkan 10 butir bibit kangkung ke dalam gelas plastik yang telah diisi sekam (rendam bibit kangkung terlebih dahulu selama 24 jam sebelum digunakan) dengan cara menekan-nekan bibit kangkung pada titik yang berbeda (apabila menggunakan arang atau sabut kelapa, bibit kangkung ditebar pada titik yang berbeda)
6. Masukkan gelas plastik yang telah diisi sekam/arang/sabut kelapa dan bibit kangkung pada lubang tutup ember, kemudian siram.
7. Masukkan 60–75 ekor bibit lele yang berukuran 8-10 cm kedalam air rendaman.
8. Tutup ember yang telah diisi bibit lele dengan tutup ember yang telah berisi bibit kangkung dalam gelas plastik.

Lekung yang sudah jadi



CARA PEMELIHARAAN



CARA PEMELIHARAAN:

1. Letakkan lekung di tempat yang cukup sinar matahari.
2. Diamkan bibit lele yang baru dimasukkan ke dalam ember selama 2 jam sebelum diberi pakan. Pemberian pakan pertama sebanyak 60 gram atau 5 sendok makan pakan lele. Selanjutnya beri makan sebanyak 2 kali sehari (takaran pakan disesuaikan dengan kebutuhan usia lele, semakin bertambah umur pakan boleh ditambah 1-2 sendok).
3. Ganti air dalam ember setiap 2 hari sekali (perhatikan kekeruhannya), dengan cara membuang sebagian air dalam ember tanpa memindahkan bibit lelenya.

CARA PEMELIHARAAN:

4. Siram bibit kangkung sebanyak 2 kali sehari (dapat menggunakan campuran air dalam ember dan air bersih).
5. Bibit kangkung akan tumbuh dalam 1–2 hari dan siap dipanen dalam waktu 15–20 hari.
6. Bibit lele akan siap panen dalam waktu 3–4 bulan.
7. Jika ember memiliki kran untuk mengeluarkan air, sebaiknya kran dibuka hanya separuh (setengah putaran) sambil diisi air ke dalam ember dengan arus yang paling kecil.

TIM PENYUSUN :

dr. Esty Martiana Rachmie, M.Kes.
Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes.
Hidayati, SKM., MKM.
Deni Wahyudi Kurniawan, S.SI.,MA.
Lia Karisma Saraswati, S.ST, M.Kes.
Mochammad Iqbal Nurmansyah, SKM., M.Sc.
Yuyun Umniyatun, SKM., MARS.
Didin Sahidin, SKM.
Dimas Catur Ihtifazhuddin, S.Kom.
Virgo Sulianto Gohardi, SH.
Eka Wulandari, S.Sos.
Drs. Soemanto, MPd.
Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi.
Supriyanto