

PEMBERIAN BAKSO IKAN LELE WORTEL SEBAGAI JAJANAN SEHAT TERHADAP DAYA TERIMA ANAK

Nurul Hidayati

Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya. Jln Medokan Semampir Indah
No.27 Surabaya

Email: nurulhidayati@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi yang terjadi pada anak serta jajanan yang kurang sehat dikonsumsi untuk anak sekolah. Hasil perikanan ikan lele kurang dimanfaatkan masyarakat untuk dijadikan produk pangan yang bisa dikonsumsi untuk jajanan anak sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian bakso ikan lele wortel sebagai jajanan sehat terhadap daya terima anak sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain rancangan cross sectional. Panelis menilai menggunakan kuisioner sebanyak 32 anak SD, subjek ditarik dari populasi dengan cara simple random sampling. Penelitian ini terdapat tiga sub perlakuan yaitu proporsi penambahan ikan lele dan wortel yang berbeda dengan perbandingan penambahan ikan lele dan wortel 2:1, 1:1 dan 1:2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga bakso ikan lele memiliki kandungan gizi yang sama tinggi namun memiliki proporsi gizi yang berbeda.

Uji statistik perbedaan dengan Friedman Pada proporsi penambahan ikan lele dan wortel tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tekstur dan warna yaitu ($p = 0,026$ dan $p = 10,26$) tetapi ada perbedaan yang signifikan terhadap rasa dan aroma bakso ikan lele wortel dengan nilai yang sama yaitu ($p = 0,026$). Sedangkan berdasarkan penilaian dari daya terima waste, ada perbedaan yang signifikan terhadap proporsi penambahan ikan lele dan wortel dengan nilai ($p = 0,011$). Kesimpulan yang dapat ditarik adalah ketiga bakso memiliki nilai gizi yang tinggi namun proporsi penambahan ikan lele dan wortelnya berbeda. Bakso dengan penambahan ikan lele yang lebih banyak lebih disukai dari segi aroma dan rasa.

Kata Kunci : Bakso, Lele, Wortel, Nilai Gizi, Daya Terima

ABSTRACT

There are still many nutritional problems that occur in children and snacks that are less healthy are consumed for school children. The results of catfish fishery underutilized the community to be food products. This study was conducted to determine the effect of giving carrot catfish meatballs as a healthy snack to the acceptance of elementary school children. This research was conducted with cross sectional design design. The panelists assessed using a questionnaire of 32 elementary school children, the subjects were withdrawn from the population by means of simple random sampling. There were three sub treatments in this study, namely the proportion of the addition of catfish and carrots which were different with the comparison of the addition of catfish and carrots 2: 1, 1: 1 and 1: 2. The results showed that the three catfish meatballs had the same high nutritional content but had different nutritional proportions. Statistical test of difference with Friedman In the proportion of the addition of catfish and carrots there is no significant difference to the texture and color that is ($p = 0,026$ and $p = 10,26$) but there is a significant difference to the taste and aroma of carrot catfish meatball with the same value namely ($p = 0.026$). While based on the assessment of the acceptance of waste, there is a significant difference to the proportion of the addition of catfish and carrot with the value ($p = 0.011$). The conclusion that can be drawn is the three meatballs have a high nutritional value but the proportion of the addition of catfish and carrots different. Meatballs with the addition of catfish are more preferred in terms of aroma and taste.

Keywords: Meatballs, Catfish, Carrots, Nutritional Value, Receiving Power

PENDAHULUAN

Makanan yang sehat harus mengandung zat gizi yang cukup, seimbang dan juga aman. Makanan dikatakan aman apabila kecil kemungkinan atau sama sekali tidak menjadi sumber penyakit atau yang dikenal sebagai penyakit yang bersumber dari makanan. Anak-anak terutama anak sekolah, rentan terhadap penyakit gangguan pencernaan yang diakibatkan oleh mikroorganisme tertentu seperti penyakit diare dan tifus (Dinkes, 2011). Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapatkan perhatian. Kualitas hidup anak dapat dilihat dari kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik.

Menurut WHO (2012), jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak, dan keadaan kurang gizi menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. Asia Selatan merupakan daerah yang 2 memiliki prevalensi kurang gizi terbesar didunia, yaitu sebesar 46 %, disusul sub-Sahara Afrika 28 %, Amerika Latin/Caribbean 7 %, dan yang paling rendah terdapat di Eropa Tengah, Timur, dan Commonwealth of Independent States (CEE/CIS) sebesar 5 %. Secara Nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus.

Di Jawa Timur pada tahun 2014 menurut (BB/U) prevalensi gizi sangat kurang sebesar 2,0% dan prevalensi gizi sangat kurang sebesar 10,3%. Berdasarkan Data Dinkes di Bangkalan, pada tahun 2017 prevalensi gizi sangat kurang sebesar 0,01% sedangkan prevalensi gizi kurang sebanyak 0,03%. Masalah gizi utama yang masih dan sedang dihadapi oleh Indonesia dan beberapa negara berkembang lainnya adalah kurang energi protein (KEP) yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam bentuk sehari-hari, sehingga tidak memenuhi kecukupan yang dianjurkan. KEP dapat diperburuk oleh adanya KVA yang juga diderita oleh penderita KEP. Salah satu langkah awal dalam penanggulangannya adalah meningkatkan konsumsi pangan tinggi protein dan vitamin A seperti ikan dan sayur.

Penyajian ikan dalam olahan bentuk bakso ikan memiliki kelebihan dibandingkan dengan produk olahan ikan lainnya karena

pada bakso tidak dijumpai lagi adanya duri yang menjadi kendala dalam mengkonsumsi ikan maupun bentuknya yang menjadi menarik karena anak-anak banyak menyukai bakso. Bahan baku bakso ikan untuk anak-anak ini agak sedikit berbeda dengan bahan baku bakso ikan biasa.

kandungan gizi ikan lele tiap 100 g yaitu protein 18, 2 g; lemak 2,2 g; kalsium 34 mg, fosfor 116 mg, air 78,1 g dan vitamin A 85 mg. Bagian ikan lele yang sering digunakan menjadi bahan makanan adalah daging. Daging ikan lele mengandung asam lemak omega-3 yang sangat dibutuhkan untuk membantu perkembangan sel otak pada anak dibawah usia 12 tahun sekaligus memelihara sel otak. Kandungan komponen gizi ikan lele mudah dicerna dan diserap oleh tubuh manusia baik pada anak-anak, dewasa dan orang tua.

Wortel sebagai penyedia vitamin A, C, dan potasium, manfaat wortel adalah sebagai salah satu cara pencegahan dari penyakit jantung, penangkal kanker, dan untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Manfaat betakaroten yang sangat diperlukan oleh tubuh. Wortel sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anak-anak maupun dewasa karena manfaat wortel yang kaya vitamin C, vitamin K, dan potasium.

METODE

Berdasarkan pengamatan terhadap variabel penelitian ini tergolong penelitian eksperimental. Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara tepat. Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan cara memberikan sampel kepada objek terkait dengan demikian penelitian ini termasuk ke dalam salah satu bentuk metode eksperimen yakni true – experimental.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode true experiment dengan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 1 faktor yaitu metode penambahan serbuk kelor dengan 3 kali sub perlakuan yaitu 3%, 5%, 7%.

Teknik pengumpulan data yang diambil oleh peneliti adalah dengan mengumpulkan panelis sebanyak 18 panelis tidak terlatih dan dilakukan uji daya terima. Menurut

Wahyuningtyaset al.,(2014), uji kesukaan atau uji hedonik merupakan uji dimana panelis diminta memberi tanggapan secara pribadi tentang kesukaan atau ketidaksukaan beserta tingkatannya.

HASIL

Perhitungan nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) pada bakso ikan lele wortel dilakukan menggunakan software Nutri Survey, dengan memasukkan nama bahan makanan ke dalam software Nutri Survey kemudian membandingkan nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) bakso ikan lele wortel dengan proporsi penambahan ikan lele dan wortel 2:1, 1:1 dan 1:2 dengan masing-masing perlakuan sebanyak 30 gram. Menurut AKG yaitu kebutuhan energi pada anak laki-laki usia 10-12 tahun sebesar 2100 kkal, protein sebesar 56 gr, lemak sebesar 70 gr, dan karbohidrat sebesar 289 gr, sedangkan kebutuhan energi pada anak perempuan usia 10-12 tahun sebesar 2000 kkal, protein sebesar 60 gr, lemak sebesar 67 gr, dan karbohidrat sebesar 275 gr. Anjuran pemberian pada anak bahwa kudapan diberikan 10% dari kebutuhan AKG energi, protein, lemak dan karbohidrat.

Berdasarkan Kajian Nilai Gizi diketahui bahwa nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) pada perbandingan ikan lele dan wortel 2:1, 1:1 dan 1:2 yaitu energi sebesar 107,8 kkal; 102 kkal dan 96,2 kkal. Protein sebesar 8,7 gram; 7,3 gram dan 5,9 gram. Lemak sebesar 3,1 gram; 2,9 gram; 2,7 gram dan Karbohidrat sebesar 10,3 gram; 10,8 gram; 11,3 gram. Adapun grafik energi, protein, lemak dan karbohidrat.

PEMBAHASAN

Cara perhitungan nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) pada bakso ikan lele wortel dilakukan menggunakan software Nutri Survey, dengan memasukkan nama bahan makanan ke dalam software Nutri Survey kemudian membandingkan nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) bakso ikan lele wortel dengan proporsi penambahan ikan lele dan wortel 2:1, 1:1 dan 1:2. Hasil perhitungan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan komposisi zat gizi produk menunjukkan bahwa nilai gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) pada bakso perbandingan

2:1 kandungan energi sebesar 107,8 kal, protein sebesar 8,7 gr, lemak 3,1 gr, dan karbohidrat sebesar 10,3 gr. Hal ini dikarenakan jumlah ikan lele yang digunakan lebih banyak dibandingkan dengan bakso perbandingan 1:1 dan bakso perbandingan 1:2. Berdasarkan penelitian Ditha 2015, penambahan ikan lele berpengaruh terhadap zat gizi pada bakso ikan sawi hijau. Semakin banyak ikan lele yang ditambahkan maka semakin tinggi nilai zat gizi Energi, Protein dan Lemak yang dihasilkan.

KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia lansia sebagian besar umur > 60 tahun sebanyak 3 orang yaitu sebesar 16,7%, usia > 70 tahun sebanyak 11 orang yaitu sebesar 61,1%, dan usia > 80 tahun sebanyak 4 orang yaitu sebesar 22,2%. Berdasarkan uji dayaterima yang dilakukan dari segi daya terima warna, rasa, aroma, dan tekstur, yang paling disukai yaitu perlakuan Z dengan penambahan serbuk kelor sebanyak 7% yaitu 14 gram. Berdasarkan analisa uji friedman pengaruh daya terima penambahan serbuk kelor yang berbeda pada pengolahan kue kering dilihat dari mean rank yang tertinggi yaitu perlakuan Z dengan warna (mean rank 2,25), rasa (mean rank 2,14), aroma (mean rank 2,06) dan tekstur (mean rank 2,64).

Bakso ikan lele wortel dapat diperuntukkan anak sekolah dalam kegiatan pemberian makanan kepada peserta didik dalam bentuk jajanan/kudapan atau makanan lengkap yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya, dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan (Kemenkes RI, 2017). Jajanan yang sehat dan aman adalah makanan jajanan yang memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang serta tidak mengandung bahan pangan berbahaya yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia (BPOM, 2013)

Berdasarkan daya terima uji organoleptik aroma dan rasa, tingkat kesukaan tertinggi adalah bakso ikan lele dengan proporsi 2:1 yaitu komposisi penambahan lele yang lebih banyak. Semakin banyak penambahan ikan lele maka Panelis semakin menyukai dikarenakan aroma yang lebih tajam dan rasa bakso semakin terasa dibandingkan

penambahan ikan lele yang sebanding dengan wortel dan ikan lele yang lebih sedikit.

Berdasarkan uji organoleptik warna, tingkat kesukaan tertinggi adalah bakso ikan lele dengan proporsi 1:2 yaitu komposisi penambahan wortel yang lebih banyak. Semakin banyak tambahan wortel semakin memberikan warna terang pada bakso dan lebih disukai oleh anak-anak. Jajanan anak sekolah yang tampilan warna cerah membuat daya tarik sendiri untuk anak-anak. Faktor eksternal daya terima makanan salah satunya adalah warna, semakin cerah warna yang disajikan semakin menarik perhatian seseorang untuk mengkonsumsi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina,Wahyu. 2015. Pengaruh Proporsi Tepung Tapioka terhadap Mutu Bakso Ikan Lele Yang Diberi Asap Cair Secara Sensori. Metro: STIPER Dharma Wacono
- Andayani, Triana, Yusuf, Hendrawan, Rini, Yulianingsih.2014.Minyak Atsiri Daun Sirih Merah (Piper Crocatum) Sebagai Pengawet Alami Pada Ikan Teri (Stolephorus Indicus). Jurusan Keteknikan Pertanian: Universitas Brawijaya
- Andriani, Merryana. 2011. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Prenada Media Group
- BPOM, RI. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang tua, Guru dan Pengola Kantin. Direktorat Standarisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya: BPOM RI
- Damhuri, Sutisna.2011. Laba Tebal Dari Budidaya Ikan Lele di Kolam Terpal plus Sistem Longyam untuk Lele dan Ayam Kampung. Perpustakaan Nasional Katalog dalam Terbitan: ERA Book Publishing
- Dharia, Renate .2015. Penambahan Ekstrak Wortel Pada Bakso Ikan Gabus Terhadap Kadar B-karoten dan Sifat Organoleptiknya. KPT-TPI Program Studi TIP-UTM
- Dinas Informasi dan Komunikasi Kabupaten Bangkalan. 2017. Statistik Daerah Bangkalan. Bangkalan: Dinas Informasi dan Komunikasi Kabupaten Bangkalan
- Dinkes Kota Surabaya. 2011. Laporan Hasil Perbaikan Gizi Masyarakat Tahun 2011. Surabaya: Dinkes Kota Surabaya
- Ditha. 2015. Kajian Nilai Gizi (Energi, Protein) dan Daya Terima Bakso Ikan Sawi Hijau Ditinjau Dari Proporsi Penambahan Ikan Lele dan Sawi Hijau. Surabaya: Akademi Gizi surabaya
- Duwi, Wari'ah. 2016. Perbedaan Sisa Makanan dan daya Terima Makan siang Anak Kelas 4-5 SD Islami Bilingual An-Nisa dan Yayasan Pendidikan Islam SD Nasima Kota Semarang. Semarang: UNIMUS Fedep Kota Salatiga.2014. Manfaat Ikan Lele untuk Balita.