

INOVASI MAKANAN SELINGAN PEMPEK IKAN GABUS TEPUNG LABU KUNING DAN JAMUR TIRAM PUTIH KAYA ENERGI, PROTEIN, DAN ANTIOKSIDAN UNTUK ANAK SEKOLAH

INNOVATION OF STUFFED FOODS FOR SERMON FISH PUMPKIN FLOUR AND WHITE OYSTER MUSHROOM RICH IN ENERGY, PROTEIN AND ANTIOXIDANTS FOR SCHOOL CHILDREN

Received: 05 April 2024

Revised: 25 April 2024

Accepted: 05 Juni 2024

Mardiana¹, Nurul Salasa Nilawati², Yulianto³, Della Rossa⁴, Sri Rezeki⁵, Firda Salsabila⁶

^{1,2,3,4,5,6} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*E-mail: mardianaagus42@yahoo.com

Abstract

Malnutrition is a state of severe malnutrition caused by low consumption of protein energy from daily food and occurs over a long period of time (Sodikin, 2013). School children are one of the most vulnerable populations in terms of nutrition. Undernutrition and excess nutrition in children will have a negative impact on the country's economic growth potential. Children who do not get adequate nutrition will lag behind in their physical, mental and intellectual development. Lack of food intake and high levels of infectious diseases are two direct causes of malnutrition which are influenced by many and quite complex factors (Rahmy et al., 2020). Making pempek is identical to the main ingredient of fish. The fish usually used is snakehead fish which contains 20 grams of protein, 1.5 grams of fat, 0.2 grams of carbohydrates, 1.3 grams of minerals and 77 grams of water. In order to increase the nutritional content in pempek, other ingredients can also be added, adding yellow pumpkin flour which is high in antioxidants and adding white oyster mushrooms which have high protein content and essential amino acids which are good for children (Aryadi, 2020).

Keywords: *malnutrition, pempek, fish cork, pumpkin flour, white oyster mushroom*

Abstrak

Gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu cukup lama (Sodikin, 2013). Anak sekolah merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi negara. Anak yang tidak mendapatkan gizi yang cukup akan tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks (Rahmy et al., 2020). Pembuatan pempek identik dengan bahan utama ikan. Ikan yang biasanya digunakan adalah Ikan gabus yang memiliki kandungan protein 20 gr, lemak 1,5 gr, karbohidrat 0,2 gr, mineral 1,3 gr, dan air 77 gr. Agar kandungan gizi didalam pempek lebih banyak dapat juga ditambahkan dengan bahan lain, Penambahan tepung labu kuning yang tinggi antioksidan serta penambahan jamur tiram putih yang mempunyai kandungan protein tinggi dan asam amino esensial yang baik bagi anak (Aryadi, 2020).

Kata kunci: gizi kurang, pempek, ikan gabus, tepung labu kuning, jamur tiram putih

1. PENDAHULUAN

Gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu cukup lama (Sodikin, 2013). Gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidak seimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktivitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan. Kekurangan zat gizi adaptif bersifat ringan sampai dengan berat (Diniyyah, dkk. 2017).

Anak sekolah merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks (Rahmy et al., 2020). Usia sekolah (antara usia

5-14 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Karena banyak pengaruh kontekstual memiliki dampak yang signifikan pada perilaku makanan pada usia ini, nutrisi biasanya tidak sempurna (Nuryanto et al., 2014).

Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Asupan zat gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi, diantaranya yaitu zat gizi makro seperti energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Tingkat konsumsi zat gizi makro dapat mempengaruhi terhadap status gizi balita (Asrar dkk, 2009). Rendahnya tingkat konsumsi zat gizi secara terus-menerus pada anak dapat meningkatkan resiko terjadinya malnutrisi. Hal itu dikuatkan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah memiliki tubuh lebih kurus dan pendek dibandingkan dengan anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi tinggi (Diniyyah dkk, 2017).

Makanan tradisional yang diolah menjadi snack dapat memberikan energi kepada anak yaitu pempek. Pempek merupakan cemilan khas dari Provinsi Sumatera Selatan, berbahan dasar daging ikan yang dilumatkan dan dicampur dengan bahan lain seperti tepung tapioca sebagai bahan pengikat, (Karneta et al. 2013, Sari et al. 2016). Pembuatan pempek biasanya menggunakan Ikan gabus yang memiliki kandungan protein 20 gr, lemak 1,5 gr, karbohidrat 0,2 gr, mineral 1,3 gr, dan air 77 gr. (Aryadi, 2020).

Penambahan tepung labu kuning yang banyak mengandung karoten atau provitamin-A yang sangat bermanfaat bagi kesehatan (Susilawati, 2013). Kadar beta karoten daging buah labu kuning segar adalah 19,9 mg/100g. Kandungan gizi yang cukup lengkap, maka labu kuning dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial dan harganya pun terjangkau sehingga dapat dikembangkan sebagai alternatif pangan masyarakat (Gardjito, 2006). Menurut Koh & Loh (2018) menyatakan bahwa kandungan *β-karoten* dalam labu mentah bersifat sebagai pro-vitamin A dan berfungsi sebagai antioksidan dalam tubuh. Berdasarkan penelitian (Mardiana, 2021) ada banyak sekali manfaat yang didapat dari penambahan labu kuning pada pempek ikan gabus terutama bagi balita dalam upaya pencegahan gizi kurang.

Jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus* Jacq) menjadi bahan tambahan dalam pembuatan pempek karena mempunyai kandungan gizi protein dan serat sebanyak 5,94% dan 1,56%. Lemak dalam jamur tiram merupakan asam lemak tidak jenuh, sehingga aman dikonsumsi baik yang menderita kelebihan kolesterol (hiperkolesterol) maupun gangguan metabolisme lipid lainnya. Jamur tiram putih juga mengandung protein yang tinggi dan memiliki asam amino esensial yang cukup lengkap dan baik untuk tubuh (Andoko dan Parjimo, 2007).

2. METODE

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk Kegiatan PKM-K dilaksanakan pada bulan November 2023 dimana kegiatan pengolahan dan produksi produk Pempek Ikan Gabus dilakukan di rumah salah satu anggota Tim PKM-K. Kegiatan pemasaran dilaksanakan terlebih di Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang. Kemudian dilanjutkan pemasaran secara online melalui media sosial berupa Whatsapp dan Instagram. Pemasaran dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang dimulai pukul 09.00 WIB bertepatan dengan waktu istirahat sehingga lebih mudah dalam promosi produk kepada anak-anak sekolah. Anak-anak sekolah menyukai produk yang di jual karena memiliki tekstur yang lembut dan aroma pempek yang harum dengan telur dan wortel sebagai isian pempek.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM-K dilaksanakan pada bulan November 2023 dimana kegiatan pengolahan dan produksi produk Pempek Ikan Gabus dilakukan di rumah salah satu anggota Tim PKM-K. Kemudian dilanjutkan pemasaran secara online melalui media sosial berupa Whatsapp dan pemasaran secara offline di Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang. Dengan membuka stand Pempek Ikan Gabus Tepung Labu Kuning dan Jamur Tiram Putih pukul 09.00- 10.00 WIB tanggal 16 Oktober 2023 dengan kapasitas 50 bungku. Setelah melakukan pemasaran kami melihat bahwa produk tersebut banyak di

gemari oleh anak-anak dan orang tua juga tidak merasa khawatir dengan jajanan anak dikarenakan pempek tersebut mempunyai nilai gizi yang tinggi. Tahap awal dalam proses pengolahan pempek ikan gabus tepung labu kuning adalah dengan mencampurkan ikan gabus, tepung terigu, tepung tapioka, tepung labu kuning, telur, garam, dan jamur tiram putih yang telah dihaluskan.



Gambar 1. Proses Pengolahan

Setelah semua bahan tercampur rata menjadi adonan, lakukan penimbangan dengan berat yang sama, dan di bentuk serta diberikan isian wortel dan telur di dalamnya Langkah selanjutnya yaitu pempek di rebus hingga matang dan akan lebih nikmat jika pempek digoreng terlebih dahulu sebelum disajikan



Gambar 2. Proses Penimbangan



Gambar 3. Proses Pengemasan

Strategi pemasaran yang dilakukan untuk pemasaran pertama adalah penetapan harga. Harga jual produk Pempek Ikan Gabus Tepung Labu Kuning dan Jamur Tiram Putih sebesar Rp 5.000

dikarenakan target pemasaran adalah anak sekolah dasar. Harga juga termasuk dalam hal kepuasan pelanggan dengan harga yang murah namun produk menghasilkan banyak nilai gizi merupakan salah satu daya tarik dari produk yang kami buat. Agar produk dapat terus bertahan dalam persaingan penjualan produk maka harus adanya peningkatan mutu dan kualitas produk.

Banyaknya pesaing dalam penjualan pempek khususnya di Palembang yang merupakan kota khas Pempek, sehingga untuk memenangkan persaingan tersebut diperlukan adanya kreativitas dalam pembuatan produk dan strategi pemasaran dan promosi yang lebih baik dari penjual lainnya. Adanya produksi Pempek Ikan Gabus Tepung Labu Kuning dan Jamur Tiram Putih di Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang membuat siswa dan para orang tua tertarik untuk membeli produk tersebut. Percobaan pertama dan kedua kami berikan kepada orang-orang sekitar dan mereka mengatakan bahwa percobaan kedua sudah layak untuk di produksi dan di jual. Mereka mengatakan belum pernah melihat pempek dengan penambahan tepung labu kuning dan jamur tiram putih yang dapat menambah nilai gizi dan baik untuk masa pertumbuhan anak sekolah, serta berharap untuk segera melakukan produksi tersebut



Gambar 4. Penjualan Pempek Ikan Gabus Tepung Labu Kuning dan Jamur Tiram Putih kepada Anak Sekolah

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pempek ikan gabus dengan penambahan tepung labu kuning dan jamur tiram putih ini mendapat minat yang baik bagi kalangan anak-anak dan orang dewasa sebagai makanan selingan kaya energi, protein, dan antioksidan. Dalam pembuatan pempek ikan gabus dengan penambahan tepung labu kuning dan jamur tiram putih ini harus menggunakan formulasi yang tepat agar menghasilkan pempek yang nikmat dan bernilai gizi tinggi

Produk pempek ikan gabus dengan penambahan tepung labu kuning dan jamur tiram putih ini mempunyai kemampuan untuk bersaing dengan banyak pesaing sejenis pasaran karena mempunyai nilai gizi yang lebih tinggi dibanding pempek pada umumnya. Pemberian makanan tinggi protein sangat diperlukan untuk diberi kepada anak – anak, salah satu bahan makanan tinggi protein adalah ikan yang dapat diolah menjadi snack. Pengolahan ikan menjadi pempek dengan penambahan tepung labu kuning kaya antioksidan dan jamur tiram putih akan sangat bermanfaat untuk anak .

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyanti, dkk. 2012. Pengaruh Pemberian Makanan Tambaha Pemuiham (PMT-P) Terhadap Status Gizi Balita Buruk Di Dinas Kesehatan Kota Semarang Tahun 2012. *Jurnal Of Nutrition Collage. Vol.1 No.1 p.373-381 (E-Journal)*
- Alhanannasir. "Pelatihan Pengolahan Pempek Berbahan Jamur Tiram Putih Sebagai Pengganti Ikan." *Jurnal Imiah Pengabdian Kepada Masyarakat (2019), 1 (2), 69-74*

- Anggraini S, Poernomo DI. 2011. *Pengaruh pemberian makanan tambahan pemulihan (PMT-P) terhadap pertumbuhan balita di bawah garis merah (BGM) di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kediri*. Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri Volume 4, No. 1, Juli 2011.
- Dinniyah, S.R dan Nindya, T.S. (2017). *Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci, Gresik*
- Lestario, L.N. dkk. 2006. *Pemanfaatan Tepung Labu Kuning (Cucurbita moschata Durch) sebagai Bahan Fortifikasi Mie basah*. Tesis. Salatiga: Universitas Kristen satya wacana.
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. 2017. *Tabel komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat
- Santosa, A.H. *Ekstraksi Albumin Ikan Gabus (Ophiocephalus striatus)*. Skripsi. Fakultas Perikanan.Universitas Brawijaya, Malang, 2001.
- Susilawati. dkk. 2013. *Formulasi Tepung Labu Kuning (Cucurbita maxima) Dan Terigu Terhadap Derajat Pengembangan Adonan dan Sifat Organoleptik Roti Manis*. Jurnal Teknologi Industri dan Hasil Pertanian Vol.18 No.1 Hal. 1- 12.
- Sugito dan Hayati, Ari. 2006. *Penambahan Daging Ikan Gabus (Ophiceoallus strianus BLKR) Dan Aplikasi Pembuatan Pempek Gluten*. Jurnal Ilmu – Ilmu Pertanian Indonesia Vol.8 No.2 Hal.147-155.
- Sanawiri Brillyanes, Mohammad Iqbal. 2018. "Kewirausahaan." Malang : UB Press