

TACO IKAN PATIN DENGAN ISIAN IKAN PATIN PANGGANG SAUS RENDANG SEBAGAI MENU SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI GUNA MENCEGAH STUNTING BAGI MASYARAKAT INDONESIA

Bernadeta El Hana¹, Mutiara Nugraheni²

^{1,2}Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: Bernadetael.2020@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Tacos ikan saus rendang adalah produk hasil olahan tacos dengan substitusi ikan patin dengan isian ikan saus rendang kemudian diberi selada dan sayur lainnya. *Tacos* diolah dengan cara di panggang diatas pan kemudian diberi isiian lalu digulung menyerupai kebab. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan resep produk Tacos ikan saus rendang *hingga* mengemas dan memberikan label yang menarik terhadap produk Tacos ikan saus rendang,serta mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk Tacos ikan saus rendang. Data tersebut dianalisis secara deskripsi kualitatif. Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah (1) substitusi ikan patin digunakan sebanyak 25% dari bahan utama, yaitu tepung terigu protein tinggi, (2) tidak ada perbedaan yang signifikan antara produk acuan dengan produk pengembangan sehingga produk dapat diterima oleh masyarakat.

Kata kunci: Ikan patin, *taco ikan saus rendang*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi dimana anak balita gagal tumbuh yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang kronis. Akibat dari gizi buruk tersebut adalah terhambatnya pertumbuhan anak balita yang menyebabkan anak lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Pencegahan gizi buruk harus dilakukan sejak bayi berada di kandungan serta hari setelah bayi itu lahir. 1000 hari pertama bayi sejak dari dalam kandungan merupakan waktu yang sangat perlu diperhatikan.

Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi sehingga penanganannya perlu dilakukan multisektor diantaranya praktik pengasuhan yang tidak baik, terbatasnya layanan kesehatan dan pembelajaran dini yang berkualitas, kemudian kurangnya akses ke makanan bergizi dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi serta akibat gangguan dan permasalahan tumbuh kembang anak yang tidak ditangani sejak dini (Kementerian Kesehatan,

2019; Lupiana dkk., 2021; Martony dkk., 2020 & Suryana dkk., 2020).

Presentase stunting di Indonesia 21,6% yang artinya masih jauh dari target pemerintah menjadikan kasus stunting di Indonesia menjadi 14%¹ upaya menurunkan kasus stuning ini sangat perlu dilakukan karena dampak stunting tidak hanya terhambatkan tinggi badan anak tetapi juga mempengaruhi tingkat kognitif anak.

Salah satu hal yang sangat perlu diperbaiki adalah aspek konsumsi gizi pada ibu. Upaya penanggulangan masalah stunting berbasis pangan dengan memperbaiki makanan yang dikonsumsi ibu khususnya sumber protein hewani terus dilakukan untuk menurunkan prevalensi anak stunting. Pada umumnya protein yang berasal dari sumber pangan hewani memiliki asam amino esensial yang baik bagi balita stunting. Salah satu sumber pangan hewani yang memiliki asam amino yang tinggi adalah ikan (Eliana dkk., 2022). Perilaku konsumsi ikan dilakukan dengan cara memanfaatkan hasil pengolahan ikan ini yang

dijadikan sebagai alternatif penganekaragaman makanan stunting. Ikan di Indonesia merupakan sumber protein yang baik dan cukup mudah diperoleh.

Salah satu ikan yang layak di konsumsi adalah ikan patin. Ikan patin merupakan ikan yang tergolong satu spesies dengan lele. Ikan patin dikenal kaya akan vitamin, mineral, dan protein dibandingkan dengan ikan tawar lainnya. Selain itu ikan patin juga kaya akan protein dan gizi yang baik untuk tubuh. Ikan patin mengandung lemak tak jenuh (baik) dan hampir 50% daging ikan patin mengandung gizi yang dapat membantu menyehatkan tubuh. Ikan patin dapat membantu mencegah risiko penyakit yang berhubungan dengan sistem kardiovaskular. Penyakit ini menyerang bagian jantung. Kandungan lemak tak jenuh dalam patin dipercaya baik untuk menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh. Pasalnya ikan patin merupakan jenis ikan yang rendah kolesterol. Dalam 100 gram ikan patin saja, hanya terdapat 21-30 gram kolesterol. Ikan patin sangat baik dikonsumsi ibu hamil karena kaya akan manfaat baik bagi pertumbuhan janin. Ini karena adanya kandungan DHA dan manfaat omega 3 dalam patin. Ikan patin kaya akan protein yang tinggi. Protein dapat bekerja membentuk, mengencangkan, menambah massa, dan memperkuat otot (Nur Luthfiana, 2019) [3]

Kuliner Meksiko memiliki kekhasan tersendiri, yaitu selalu dengan campuran tomat, chimichuri, dan irisan daging yang membuat cita rasa gurih dan asam bercampur menjadi satu. Tacos adalah salah satu makanan khas Meksiko yang terdiri atas gulungan atau lipatan tortilla yang diisi dengan berbagai macam masakan di dalamnya. Tacos kerap menjadi kudapan favorit di Tanah Sombbrero ini. Ternyata kudapan favorit tersebut menyimpan banyak sekali kisah sejak kelahirannya pada 500 tahun lalu (Handy Nursatyo, 2018)[4].

Tujuan dari penelitian ini adalah menemukan inovasi produk olahan laut sehingga meningkatkan konsumsi protein hewani masyarakat Indonesia sehingga dapat menurunkan presentasi stunting di Indonesia.

METODE

Penelitian kali ini menggunakan jenis penelitian R & D atau *reserch and development*. Tujuan akhir dari penelitian adalah menemukan produk inovasi yang memiliki daya terima baik oleh konsumen atau masyarakat. Penemuan resep serta teknik olah yang tepat juga menjadi salah satu hal yang akan didapatkan dari pelaksanaan penelitian. Berbagai tahapan yang perlu dilalui dalam pelaksanaan penelitian berbasis penelitaian dan pengembangan yaitu analisis kebutuhan produk, perancangan produk, implementasi rancangan produk dan evaluasi. Hal ini sesuai dengan model penelitian 4D (define, design, development dan diseminate). Tahapan awal dalam penelitian berupa penetapan dan mendefinisikan syarat-syarat pengembangan produk atau biasa disebut dengan define. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah kegiatan analisis kebutuhan pengembangan dan syarat-syarat pengembangan produk. Analisa ini dapat dilakukan dengan studi literatur atau penelitian pendahuluan. (Endang Mulyatiningsih, 2011). Tahap define dalam penelitian kali ini diawali dengan mencari 3 resep acuan yang sudah teruji dan valid. Tahapan kedua dilanjutkan dengan design yaitu penentuan resep acuan mana yang akan digunakan dan dikembangkan dalam membuat produk. Selanjutnya, dari resep acuan terpilih dikembangkanlah 3 resep produk substitusi dengan presentase berbeda. Dalam tahap ini dimungkinkan adanya perbaikan dan perubahan hingga ditemukan resep yang sesuai. Jika resep produk substitusi sudah ditentukan, penelitian dilanjutkan ke tahap development. Development dimulai dengan fiksasi resep yang akan diuji validasi sebanyak 2 kali oleh 2 panelis. Tahap terakhir yaitu disseminatie. Tahap ini dimaksudkan untuk mempublikasi produk ke masyarakat luas. Kali ini, disseminatie dilaksanakan terhadap 50 panelis tidak terlatih di sekitar tempat tinggal penulis.

Alat dan Bahan Pengujian Produk

1) Borang percobaan

Borang Percobaan digunakan untuk mengetahui produk yang mendekati kriteria yang diharapkan untuk pengembangan. Borang ini digunakan untuk 3 resep acuan setiap produknya. Penilaian dapat dilakukan oleh teman sejawat atau yang lainnya. Karakteristik yang dinilai meliputi warna, aroma, rasa dan tekstur. Hasil penelitian tersebut akan digunakan sebagai masukan untuk pengembangan produk.

2) Borang uji validasi I

Borang uji sensoris validasi I terhadap produk merupakan alat untuk uji sensoris oleh expert yang isinya meliputi nama, tanggal, nama produk, penilaian dan tanda tangan. Cara penggunaan borang validasi, expert harus menilai produk hasil praktik yang meliputi karakteristik warna, aroma, rasa dan tekstur. Hasil penilaian tersebut akan dijadikan sebagai saran dalam perbaikan produk.

3) Borang uji validasi II

Borang uji validasi II sama seperti pada tahap validasi I. Penilaian yang dituliskan expert pada borang uji sensoris validasi II digunakan untuk perbaikan produk sebelum memasuki tahap uji panelis.

4) Borang uji panelis

Borang uji sensoris (panelis) digunakan untuk uji penerimaan produk skala terbatas terhadap 50 orang. Cara penggunaan borang uji sensoris adalah panelis diminta untuk memberikan nilai terhadap tingkat kesukaan produk yang meliputi karakteristik warna, aroma, rasa dan tekstur serta komentar hasil produk. Pemberian nilai berupa menyilang angka yang mewakili darisangat tidak disukai (1), tidak disukai (2), agak disukai (3), suka (4), sangat suka (5).

Proses Pengembangan

1. Define

Tacos ikan saus rendang adalah produk hasil olahan tacos dengan substitusi ikan patin dengan isian ikan saus rendang

kemudian diberi selada dan sayur lainnya. *Tacos* diolah dengan cara di panggang diatas pan kemudian diberi isian lalu digulung menyerupai kebab. Penentuan resep diperoleh dengan mengumpulkan 3 resep acuan dari berbagai sumber yaitu buku dan internet. Ketiga resep tersebut dianalisis sehingga didapat resep acuan terbaik untuk dapat dilanjutkan ke tahap *design*

Tabel 1. Resep Acuan

Nama bahan	R1	R2	R3
Tepung terigu	150 gr	500 gr	30 gr
Tepung gandum	150 gr		-
Tepung jagung	-		320 gr
Margarin	80 gr		-
Minyak	-	30 ml	-
Garam	1 sdt	1 sdt	0,25 sdt
Baking powder	2,5 sdt	1 sdt	-
Air	250 ml	170 ml	500 ml

R1 : Leanne Brown, Good and Cheap Book

R2 : Devina Hermawan

R3 : Alejandra Bolles, Mexican-Mayan Cookbook

2. Design

Pada tahap ini dilakukan perancangan produk dengan menggunakan resep acuan terpilih yang kemudian akan dikembangkan dengan substitusi ikan patin. Resep acuan terbaik akan dijadikan kontrol dalam analisis *tacos* dengan substitusi ikan patin. Resep acuan yang dipilih adalah resep 2 dengan substitusi iakn patin 20%.

Tabel 2. Formula Pengembangan Produk *Tacos*

Nama bahan	R1 (20%)	R2 (25%)	R3 (30%)
Tepung terigu protein tinggi	400 gr	375 gr	350 gr
Ikan patin	100 gr	125 gr	150 gr
Garam	1 sdt	1 sdt	1 sdt
Baking powder	1 sdt	1 sdt	1 sdt
Minyak	30 ml	30 ml	30 ml
Air	170 ml	170 ml	170 ml

3. Development

Pada tahap ini, resep pengembangan yang telah ditentukan kemudian akan digunakan untuk validasi I, validasi II, uji panelis dan pameran produk. Pada tahap validasi I adalah validasi Teknik penyajian pada 1 produk pengembangan dan 1 produk acuan secara bersamaan dengan 2 orang dosen. Bila masih perlu perbaikan, maka dilakukan uji validasi II. Tujuan pada tahap *develop* adalah untuk menentukan teknik penyajian (*garnish, plating* dan kemasan) pada produk pengembangan hasil pada tahap design.

Tabel 3. Resep Rencana *Tacos* Pengembangan Terpilih

Nama bahan	Resep acuan	R2
Terigu protein tinggi	500 gr	327 gr
Ikan patin	-	125 gr
Garam	1 sdt	1 sdt
Baking powder	1 sdt	1 sdt
Minyak	30 ml	30 ml
air	170 ml	170 ml

4. Dissemination

Berdasarkan pada tahap *development*, produk *taco ikan saus rendang*

menghasilkan resep baku yang kemudian produk diuji oleh panelis tidak terlatih minimal 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Define

Ketiga resep acuan diuji sensoris yang kemudian didapatkan data pada Tabel 4.

Karakteristik produk	Hasil R1	Hasil R2	Hasil R3
Warna	Coklat berbintik	Coklat seperti kulit kebab	Kuning kecoklatan
Aroma	Khas gandum	Khas terigu	Khas tepung jagung
rasa	Khas gandum	Gurih	Tepung jagung
Tekstur	Berpasir	Lembut	Berpasir
keseluruhan	Kurang suka	suka	Tidak suka

Pada tahap ini, setelah dilakukan uji panelis dengan dosen pembimbing dan mahasiswa lain dalam satu bimbingan (5 orang) sehingga diperoleh 1 resep acuan terpilih yaitu resep 2.

2. Design

Dalam tahap ini, uji sensoris dilakukan dengan disajikan 1 sampel produk kontrol dan 3 sampel produk pengembangan dengan substitusi 20%, 25%, dan 30%

Tabel 5. Hasil Uji Sensoris Tahap *Design*

Karakteristik produk	20%	25%	30%
Warna	Kuning kecoklatan	Coklat seperti kulit kebab	Coklat seperti kulit kebab
Aroma	Tidak ada aroma ikan	Ada aroma ikan	Aroma ikan terlalu menyengat
rasa	Tidak ada rasa ikan	Ada rasa ikan	Rasa ikan terlalu menyengat

Tekstur	Halus dan empuk	Halus dan empuk	Halus dan empuk
keseluruhan	Ikan kurang terasa	Ikan terasa	Ikan terlalu terasa

Pada tahap ini, di pilih substitusi dengan resep 25% karena rasa ikan lebih terasa dan memiliki substitusi ikan patin yang lebih banyak.

3. Develop

Pada tahap ini, resep pengembangan yang telah ditentukan kemudian akan digunakan untuk validasi I, validasi II, uji panelis dan pameran produk. Pada tahap validasi I adalah validasi teknik penyajian pada 1 produk pengembangan dan 1 produk acuan secara bersamaan dengan 2 orang dosen. Bila masih perlu perbaikan, maka dilakukan uji validasi I.

Tujuan pada tahap *develop* adalah untuk menentukan Teknik penyajian (*garnish, plating* dan kemasan) pada produk pengembangan hasil pada tahap design. *Plating tacos ikan saus rendang* yaitu tacos diberi saus rendang lalu diberi ikan goreng lalu diulung. Kemasan primer menggunakan kertas makanan lalu diberi kemasan mika tebal sebagai kemasan sekunder. Setelah itu, kemasan dilengkapi oleh stiker.

4. Disseminate

Pada tahap ini peneliti melakukan uji kesukaan atau sensoris yang diuji oleh panelis tidak terlatih minimal 50 dengan jumlah 100 produk yaitu 50 produk acuan dan 50 produk pengembangan. Panelis diberikan sampel produk dengan kode 49. Berikut hasil uji sensoris panelis tidak terlatih

Tabel 6. Hasil uji sensoris aspek warna

Nilai warna	Acuan		pengembangan	
	panelis	skor	panelis	skor
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	2	6	2	6
4	29	116	29	29
5	19	95	15	95

Total	50	217	50	2,17
Rerata	4,34		4,34	

Berdasarkan hasil uji sensoris pada aspek warna, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,34 dan 4,34. Hal tersebut menunjukkan bahwa panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang baik acuan ataupun pengembangan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan pada aspek warna dapat diterima.

Tabel 7. Hasil uji sensoris aspek aroma

Nilai warna	Acuan		pengembangan	
	panelis	skor	panelis	Skor
1	-	-	-	-
2	2	4	3	6
3	4	12	6	24
4	25	100	25	100
5	19	95	16	80
Total	50	211	50	210
Rerata	4,22		4,2	

Berdasarkan hasil uji sensoris pada aspek aroma, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,22 dan 4,2. Hal tersebut menunjukkan bahwa panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang, baik acuan ataupun pengembangan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan pada aspek aroma dapat diterima.

Tabel 8. Hasil uji sensoris aspek rasa

Nilai warna	acuan		pengembangan	
	panelis	skor	panelis	skor
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	3	9	1	3
4	27	108	32	128
5	20	100	17	85
Total	50	217	50	216
rerata	4,34		4,32	

Berdasarkan hasil uji sensoris pada aspek rasa, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,34 dan 4,32. Hal tersebut menunjukkan bahwa panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang, baik acuan ataupun pengembangan dan

tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan pada aspek rasa dapat diterima.

Tabel 9. hasil uji sensoris aspek tekstur

Nilai warna	acuan		pengembangan	
	panelis	skor	panelis	skor
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	5	15	5	15
4	25	100	28	112
5	20	100	17	85
Total	50	215	50	212
rerata	4,3		4,24	

Berdasarkan hasil uji sensoris pada aspek tekstur, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,3 dan 4,24. Hal tersebut menunjukkan bahwa panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang, baik acuan ataupun pengembangan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan pada aspek rasa dapat diterima.

Tabel 10. Uji sensoris pada aspek kemasan

Nilai warna	acuan		pengembangan	
	panelis	skor	Panelis	skor
1	-	-	-	-
2	2	4	2	4
3	5	15	2	6
4	33	132	36	144
5	10	50	10	50
Total	50	210	50	202
Rerata	4,2		4,04	

Berdasarkan hasil uji sensoris pada aspek kemasan, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,2 dan 4,04. Hal tersebut menunjukkan bahwa panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang, baik acuan ataupun pengembangan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan pada aspek kemasan dapat diterima.

Table 11. hasil uji sensoris aspek keseluruhan

Nilai warna	Acuan		pengembangan	
	panelis	skor	Panelis	skor
1	-	-	-	--
2	-	-	-	-

3	2	6	2	6
4	23	92	27	108
5	25	125	21	105
Total	50	223	50	219
Rerata	4,46		4,38	

Berdasarkan hasil uji sensoris secara keseluruhan, diperoleh data bahwa produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,46 dan 4,38. Hal tersebut menunjukkan bahwa produk panelis suka dengan produk taco ikan saus rendang, baik acuan ataupun pengembangan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua sampel sehingga produk pengembangan secara keseluruhan dapat diterima. Dengan demikian, berikut nilai rata-rata dari seluruh aspek yang ditampilkan dalam bentuk diagram sehingga perbedaan antara produk acuan dan pengembangan dapat terlihat jelas. Bagan 1. Nilai Rerata Hasil Uji Sensoris

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisa serta

data yang diperoleh dari hasil penelitian pembuatan produk taco ikan saus rendang dengan substitusi ikan patin maka, resep yang tepat dari produk taco ikan saus rendang adalah 25 % ikan patin. Tingkat penerimaan taco ikan saus rendang tidak memperlihatkan perbedaan yang nyata sehingga antara produk acuan dengan produk pengembangan memiliki karakteristik produk yang sama. taco ikan saus rendang termasuk produk layak jual dan dapat diterima oleh masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Iin Siti Djunaidah, (2017) Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari, Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan 11(1) : Halaman: 12-24.
- [2] Kinasih H.R. (2012) Makan Ikan dan Ketahanan Pangan. m.kompasiana. Oktober 2012.
- [4] Handy Nursatyo, (2018) Taco 101 Kudapan Favorit Sejak 500 Tahun Lalu. 05 Juli 2018.
- [5] Yulianto, AE. Dkk. 2023. "Edukasi Gizi Dan Pelatihan Ikan Patin Sebagai Salah Satu

Makanan Alternatif Peningkatan Kecukupan Protein Dan Pencegahan Stunting”. Jurnal

Masyarakat Mandiri. Vol 7(1). Halaman: 275-283.