

Kampanye “Ayo Makan Ikan” Melalui Inovasi Produk PKK dalam Pameran Makanan di Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta 8 September 2016

Khairunisa Ramadhani

icehaa17@yahoo.com

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Pasca Sarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mengandung banyak zat gizi. Sumber gizi lainnya yang terkandung dalam ikan selain protein adalah vitamin dan mineral. Kandungan nutrisi pada ikan yang paling menonjol adalah asam lemak omega-3.

Jika dibandingkan dengan Negara lain, konsumsi ikan di Indonesia per kapita masih rendah. Merujuk pada data Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) RI, tahun 2014 konsumsi ikan nasional hanya mencapai 38 kg per kapita per tahun. Provinsi DI Yogyakarta merupakan provinsi yang memiliki tingkat konsumsi ikan rendah, yaitu hanya sebesar 21,74 kg/kap/tahun.

Metode yang digunakan untuk mengajak masyarakat Yogyakarta untuk gemar makan ikan adalah dengan mengadakan pameran produk makanan. Pameran makanan diadakan dengan menyajikan beberapa produk berbahan dasar ikan. Produk yang disajikan pada saat pameran berjumlah dua macam produk yakni takoyaki sukun isi bakso ikan dan tortila ikan sayur.

Hasil dari pameran makanan ini adalah banyaknya respon positif dari masyarakat Yogyakarta khususnya di kawasan Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Pemikiran masyarakat bahwa mengonsumsi ikan tidak enak terpatahkan berkat inovasi produk olahan ikan yang disajikan.

Kata Kunci: Konsumsi Ikan, Pameran Makanan, Inovasi Produk

PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mengandung banyak zat gizi. Sumber gizi lainnya yang terkandung dalam ikan selain protein adalah vitamin dan mineral. Kandungan nutrisi pada ikan yang paling menonjol adalah asam lemak omega-3. Selain itu, ikan juga memiliki

harga yang ekonomis sehingga dapat dikonsumsi setiap keluarga. Jenis ikan yang dapat dikonsumsi di Indonesia sangatlah banyak, oleh karenanya masyarakat tidak akan merasa bosan dalam mengonsumsi ikan. Akan tetapi tidak sedikit orang yang menyukai ikan. Aromanya yang tidak bersahabat merupakan salah satu alasan mengapa banyak orang yang tidak menyukai ikan.

Jika dibandingkan dengan Negara lain, konsumsi ikan di Indonesia per kapita masih rendah. Merujuk pada data Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) RI, tahun 2014 konsumsi ikan nasional hanya mencapai 38 kg per kapita per tahun. Sedangkan di Malaysia sudah mencapai 70 kg dan Jepang 140 kg per kapita per tahun. Di tahun 2019, pemerintah menargetkan konsumsi ikan nasional per kapita per tahun bisa mencapai 50 kg. Pemerintah pun berusaha mengupayakan agar konsumsi ikan masyarakat Indonesia meningkat. Salah satu caranya adalah dengan menyanangkan sebuah program Gerakan Nasional Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Hal tersebut disambut baik oleh masyarakat, terbukti bahwa pada 5 tahun belakangan konsumsi ikan masyarakat Indonesia meningkat. Trend konsumsi ikan selama tahun 2011-2015 menunjukkan peningkatan sebesar 6,27%. Rata-rata konsumsi ikan sebesar 36,12 kg/kap/tahun.

Data yang didapatkan berdasarkan perhitungan angka konsumsi ikan dari Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) BPS. Angka konsumsi ikan merupakan tingkat konsumsi masyarakat Indonesia terhadap komoditas ikan yang dikonversi dalam satuan kg/kap/tahun. Data konsumsi ikan selalu disandingkan dengan data peyediaan ikan konsumsi. Tercatat capaian angka konsumsi ikan pada tahun 2015 adalah sebesar 41,11 kg/kap/tahun, melebihi target yang telah ditentukan sebesar 40,90 kg/kap/tahun. Adapun penyediaan konsumsi ikan untuk konsumsi domestik tahun 2014 mencapai 13,07 juta ton, meningkat sebesar 10,01 persen dibandingkan tahun 2013. Peningkatan penyediaan ikan juga diikuti dengan peningkatan penyediaan ikan per kapita yang mencapai 51,08 kg/kap/tahun, meningkat sebesar 8,44 persen dibandingkan tahun 2013.

Provinsi DI Yogyakarta merupakan provinsi yang memiliki tingkat konsumsi ikan rendah, yaitu hanya sebesar 21,74 kg/kap/tahun. Namun, data pertumbuhan konsumsi ikan menunjukkan bahwa DI Yogyakarta memiliki potensi dalam meningkatkan konsumsi terhadap komoditas ikan per tahunnya. Salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan di

masyarakat DI Yogyakarta adalah dengan mengenalkan berbagai macam kreasi dan inovasi produk olahan ikan.

Manfaat yang didapatkan saat mengonsumsi ikan adalah menyehatkan sistem kardiovaskuler, memfasilitasi program diet, menstabilkan tekanan darah, mengurangi resiko kanker, mencegah depresi, mengurangi resiko alzheimer, mencegah penuaan dini, dan lain-lain. Dengan berbagai macam manfaat yang didapatkan dari mengonsumsi ikan, tentu bukan menjadi alasan lagi untuk tidak memulai konsumsi ikan sejak dini. Berbagai macam olahan ikan dapat ditemukan dengan mudah saat ini. Oleh karena itu saya mencoba untuk mengajak masyarakat khususnya masyarakat DI Yogyakarta untuk mengonsumsi ikan dengan olahan yang lezat dan praktis. Olahan yang disajikan adalah takoyaki yang disubstitusikan dari tepung sukun dengan isian bakso ikan di dalamnya, dan tortila ikan sayur yang renyah.

PEMBAHASAN

Takoyaki adalah makanan cemilan jepang yang biasa dibuat secara tradisional oleh keluarga-keluarga jepang secara rumahan. Pertama kali dibuat oleh Endo Tomekichi di tokonya yang bernama Aizu di Osaka. Bentuknya bulat seperti baso, karena itu disebut juga baso panggang jepang (tako=octopus/gurita, yaki=panggang) karena cara pembuatannya tidak digoreng dalam minyak yang banyak, tetapi dipanggang dalam suatu cetakan setengah bulatan kemudian dibalik-balik sehingga berbentuk bulatan penuh. Pada umumnya takoyaki berbahan dasar tepung terigu yang ditambah dengan telur, daun bawang, dengan isian gurita. Namun pada produk inovasi ini, bahan dasar dari takoyaki yakni tepung terigu dicampur dengan tepung sukun, dan pada isi diganti dengan bakso ikan⁽¹⁾.

Tanaman sukun berasal dari daerah New Guinea, Pasifik yang kemudian berkembang ke daerah Malaysia dan Indonesia. Warna kulit buah hijau muda sampai kuning kecoklatan. Daging buah berwarna putih, putih kekuningan dan kuning. Rasa buah saat mentah agak manis dan manis setelah matang dengan aroma spesifik. Kandungan karbohidrat, mineral dan vitamin tepung sukun cukup tinggi. Setiap 100 gr buah sukun mengandung karbohidrat 27,12 g, kalsium 17 mg, Vitamin C 29 mg, kalium 490 mg, dan energi 103 kal.

Bahan yang dibutuhkan untuk membuat takoyaki adalah 70 gr tepung sukun, 30 gr tepung terigu, ¼ sdt baking powder, 1 butir telur, 350 ml air kaldu ikan, garam dan merica secukupnya, daun bawang 1 batang, bakso ikan untuk isian.

Dalam 1 porsi takoyaki dengan isian 6 biji mengandung kalori (364 kkal), lemak (12,7 g), lemak jenuh (0 g), kolesterol (0 mg), protein (14,9 g), karbohidrat (44 g). Berikut ini adalah ringkasan gizi dari takoyaki dengan sajian 1 porsi:

Ringkasan Gizi:

Kal 364	Lemak 12,7g	Karb 44g	Prot 14,9g
------------	----------------	-------------	---------------

Terdapat 364 kalori dalam 1 porsi takoyaki

Rincian Kalori: 33% Lemak
50% Karbohidrat
17% Protein.

Cara Membuat:



Campur jadi satu bahan diatas dengan 350 mL kaldu ikan beserta garam dan merica

Tuang adonan dalam cetakan takoyaki, tambahkan crab stick di dalam adonan. Hidangkan bersama saus thousand island

Produk ini memiliki keunggulan dibandingkan dengan produk takoyaki yang biasa dijual di pasaran. Salah satu keunggulan produk ini adalah karena bahan dasar takoyaki ini ditambahkan dengan tepung sukun. Adanya tambahan tepung sukun dalam produk ini hanya sedikit mengubah cita rasa dari takoyaki. Pada umumnya rasa takoyaki adalah gurih, maka dengan ditambahkan tepung sukun di dalamnya sedikit berbeda. Selain itu, isian dari takoyaki yang biasa dijual adalah gurita, pada produk ini diisi dengan bakso ikan tenggiri. Respon dari masyarakat sangat baik pada produk ini. Hal ini terlihat pada penjualan produk takoyaki sukun yang habis dan ada beberapa orang memasangnya. Survey dari para konsumen tentang produk takoyaki sukun dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Survey Organoleptik Takoyaki Sukun

Konsumen	Rasa	Bau	Bentuk	Packaging
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	2	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	4	3	3	3
8	3	3	3	3
9	4	4	3	3
10	2	3	3	3
11	3	2	3	3
12	4	3	3	3

Indikator

Rasa dan Bau:

4 : Sangat Enak

3 : Enak

2 : Tidak Enak

1 : Sangat Tidak Enak

Bentuk dan Packaging

4 : Sangat sesuai

3 : Sesuai

2 : Tidak sesuai

1 : Sangat tidak sesuai

Berdasarkan uji organoleptik yang dilakukan oleh konsumen, dapat dilihat bahwa sebanyak 66.7% konsumen mengatakan bahwa rasa dari takoyaki sukun enak. Untuk bau, sebanyak 83,3% konsumen mengatakan takoyaki sukun memiliki bau yang enak. Dan untuk bentuk serta packaging semua konsumen mengatakan bahwa takoyaki sukun memiliki bentuk dan packaging yang sesuai. Takoyaki sukun yang di jual saat pameran inovasi produk PKK dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1 Takoyaki Sukun

Tortila

Tortila yang berarti kue bundar adalah makanan khas Meksiko dan Amerika Tengah. Tortila biasanya dibuat dari tepung jagung. Di Meksiko sendiri, tortila merupakan bahan masakan utama. Roti pipih ini dibuat tanpa menggunakan ragi⁽²⁾. Banyak inovasi dan kreasi yang dapat dilakukan dengan kulit tortila. Salah satunya adalah kebab. Pada produk inovasi ini, saya mencoba untuk membuat kulit tortila yang dicetak pada cetakan kue dengan isian ikan dan sayuran yang dipanggang.

Cita rasa isian yang gurih berpadu dengan kulit tortila yang renyah sangat cocok dinikmati sebagai kudapan sehat.

Ikan tuna segar sangat baik untuk meredakan radang sendi rematik. Tuna sendiri mengandung asam lemak Omega-3 yang bermanfaat untuk mengatasi keluhan radang sendi. Selain itu, tuna juga mengandung biotin dan vitamin B3 yang merupakan anti peradangan sehingga dapat mengurangi gejala radang sendi rematik yang menyakitkan. Ikan tuna mengandung *tryptopan*, yaitu asam amino yang membantu mengatur waktu tidur⁽³⁾. Dalam 100 gr ikan tuna mengandung kalori 108 kkal, lemak 0.95 gr, lemak jenuh 0.235 gr, lemak tak jenuh ganda 0,284 gr, lemak tak jenuh tunggal 0,284 gr, kolesterol 45 mg, protein, 23,38 gr, karbohidrat 0 gr, sodium 37 mg, dan kalium 444 mg. Untuk tortila, informasi gizi yang terkandung di dalamnya dengan porsi sedang adalah kalori 101 kkal, lemak 2,01 g, lemak jenuh 0,445 gr, tak jenuh ganda 0,571 g, lemak tak jenuh tunggal 0,571 gr, kolesterol 0 mg, protein 2,66 g, karbohidrat 18,24 g, serat 1m8 g, gula 0,53 g, sodium 129 mg dan kalium 65 mg. Ikan tuna yang hidup di perairan Indonesia umumnya adalah jenis yellowfin tuna dan cakalang. Kelompok ini termasuk kelas D, dengan kandungan lemak rendah dan protein sangat tinggi (>20%) (Stanby,1982) dalam (Yunianta *et all.*, 2013)⁽⁴⁾. Bagian daging putih ikan tuna kurang lebih 98% dan daging merah (gelap) 2%. Ikan tuna tergolong sebagai perenang cepat, maka memiliki otot daging yang lebih kompak dan diharapkan akan menghasilkan kamaboko dengan kualitas gel yang baik. Disamping itu, daging ikan tuna menjadi sumber DHA yang sangat penting bagi kesehatan.

Bahan yang dibutuhkan untuk membuat tortila ikan sayur adalah kulit tortila 5 lembar, brokoli 1 buah, bawang putih 2 siung, bawang bombay 1 buah, ikan tuna fillet 1 ekor, saus tomat secukupnya, saus sambal secukupnya, telur 1 buah, garam, gula, dan merica secukupnya.

Berikut ini adalah cara membuat tortila ikan sayur:

Cara Membuat:

Kulit

1. Siapkan kulit tortila, dipotong menjadi 2
2. Siapkan cetakan kue muffin dan olesi mentega
3. Cetak kulit tortila dan panggang sebentar

Isian

1. Potong brokoli sesuai keinginan dan rebus sebentar
2. Cacah bawang putih
3. Potong dadu bawang bombay
4. Potong dadu ikan fillet

5. Tumis bawang putih, bawang bombay dan ikan tambahkan saus tomat, saus sambal, garam, gula dan merica. Masukkan ikan dan terakhir campurkan sayuran.
6. Masukkan isian ke dalam kulit tortila yang sudah dicetak, tambahkan telur dan panggang hingga warna menjadi kekuningan.

Produk ini memiliki keunggulan yaitu bentuknya yang unik, belum pernah ditemukan di pasaran, rasanya yang lezat dan bergizi. Biasanya kulit tortila yang dijual di pasaran adalah dalam bentuk kebab. Tetapi pada inovasi produk PKK ini dibentuk seperti mangkok dengan isian sayur serta ikan tuna dan telur yang dipanggang. Respon dari konsumen sangat baik, dan berhasil mengubah pemikiran konsumen bahwa rasa ikan tidak enak. Survey organoleptik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Survey Organoleptik Tortila Ikan Sayur

Konsumen	Rasa	Bau	Bentuk
1	3	3	3
2	3	3	3
3	3	3	4
4	3	3	3
5	3	3	3
6	3	3	3
7	3	3	3
8	3	3	3
9	3	4	3
10	3	3	3
11	3	4	3
12	4	3	3

Indikator

Rasa dan Bau:

4 : Sangat Enak

3 : Enak

2 : Tidak Enak

1 : Sangat Tidak Enak

Bentuk

4 : Sangat sesuai

3 : Sesuai

2 : Tidak sesuai

1 : Sangat tidak sesuai

Berdasarkan uji organoleptik yang dilakukan oleh konsumen, dapat dilihat bahwa sebanyak 91,7% konsumen mengatakan bahwa rasa dari tortila ikan sayur memiliki rasa yang enak. Untuk bau, sebanyak 83,3% konsumen mengatakan tortila ikan sayur memiliki bau yang enak. Dan untuk bentuk semua konsumen mengatakan bahwa tortila ikan sayur memiliki bentuk yang sesuai. Tortila ikan sayur yang di jual saat pameran inovasi produk PKK dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 2 Tortila Ikan Sayur

KESIMPULAN

1. Masyarakat Yogyakarta khususnya di lingkungan Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta sangat merespon positif adanya pameran inovasi produk PKK dengan tema olahan ikan.
2. Pameran produk ini berhasil mengubah pemikiran masyarakat bahwa rasa ikan tidak enak.
3. Berdasarkan uji organoleptik takoyaki sukun sebanyak 66.7% konsumen mengatakan bahwa rasa dari takoyaki sukun enak.
4. Untuk bau, sebanyak 83,3% konsumen mengatakan takoyaki sukun memiliki bau yang enak.
5. Untuk bentuk dan packaging dari takoyaki sukun semua konsumen yang menjadi responden mengatakan sesuai.
6. Berdasarkan uji organoleptik yang dilakukan oleh konsumen, dapat dilihat bahwa sebanyak 91.7% konsumen mengatakan bahwa rasa dari tortila ikan sayur memiliki rasa yang enak.
7. Untuk bau, sebanyak 83,3% konsumen mengatakan tortila ikan sayur memiliki bau yang enak.
8. Untuk bentuk semua konsumen mengatakan bahwa tortila ikan sayur memiliki bentuk yang sesuai.

REFERENSI

- (1) Repatata.(2014). *Top 50 Bisnis Kuliner Unik Super Kreatif*. Jakarta: Penebar Plus
- (2) Yanuarti, Mitha. (2008). *Roti dari Zaman Purba Sampai Masa Kini*. Jakarta: AgroPustaka
- (3) Selby, Anna. (2005). *Makanan Berkhasiat: 25 Makanan Bergizi Super Untuk Kesehatan Prima*. Jakarta: Erlangga
- (4) Yunianta, Harijono, dan M. Suryono. (2013). *Pemanfatan Ikan Tuna (Yellowfin Tuna), Ubi Jalar (Ipomoea Batatas) dan Sagu (Metroxylon Sago Sp) Dalam Pembuatan Kamaboko*. Jurnal Teknologi Pertanian Vol 14 No. 1: Jurusan Teknologi Penangkapan Ikan, Akademi Perikanan Sorong