

PENGEMBANGAN DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) SEBAGAI BAHAN SUBSTITUSI EKADO IKAN CAKALANG TERHADAP MUTU GIZI DAN MUTU ORGANOLEPTIK BAGI REMAJA PUTRI ANEMIA

LATAR BELAKANG:

WHO (2021) menyatakan anemia remaja putri pada tahun 2018 sebesar 28,9% meningkat pada tahun 2021 menjadi 30,6%. Prevalensi anemia pada wanita usia subur usia 15 – 24 tahun meningkat sebanyak 32% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan memperbaiki konsumsi makanan kaya protein dan zat besi (Kemenkes RI, 2018). Ikan cakalang mengandung protein 19,6 gram dan Fe yaitu 2,9 mg (Kemenkes, 2019). Daun kelor segar mengandung protein 13,6 gram, zat besi 31,1 mg, dan vitamin C 220 mg (Yameogo., 2011). Produk suplementasi gizi berupa pengembangan daun kelor sebagai bahan substitusi ekado ikan cakalang memiliki harga relatif lebih murah dengan memperhatikan kebutuhan zat gizi bagi remaja putri anemia.



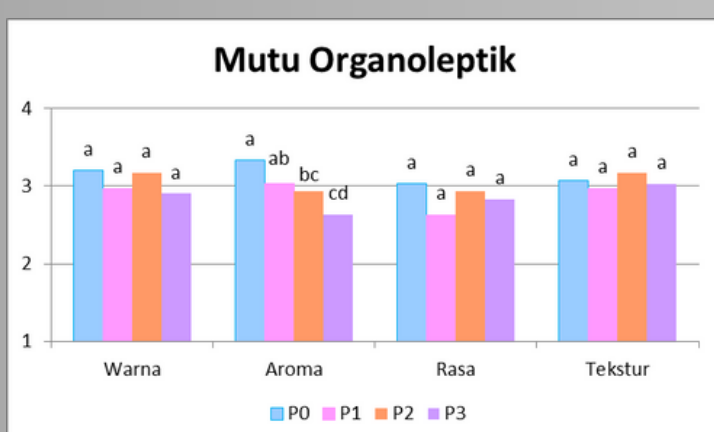
Tujuan:

Mengetahui pengaruh pengembangan daun kelor sebagai bahan substitusi ekado ikan cakalang terhadap mutu gizi dan mutu organoleptik bagi remaja putri anemia.

Metode Pengolahan

- Menimbang bahan untuk masing-masing unit percobaan
- ↓
- Mencampur bahan dan mengaduk hingga tercampur rata
- ↓
- Mencetak adonan ke dalam kulit ekado
- ↓
- Menyimpan dalam freezer/ mengukus selama 20 menit dalam suhu 100°C

Hasil



Grafik Mutu Organoleptik

Grafik disamping menunjukkan bahwa substitusi daun kelor pada ekado ikan cakalang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aroma, namun memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap warna, tekstur, dan rasa.

Tabel Mutu Gizi

Kandungan Gizi	Tarf Perlakuan			
	P0 (100:0)	P1 (90:10)	P2 (80:20)	P3 (70:30)
Air (%)	38,23	39,31	40,59	41,78
Abu (%)	1,41 ^a	1,75 ^b	2,30 ^c	3,02 ^d
Protein (%)	21,19 ^a	19,02 ^b	17,18 ^c	15,95 ^d
Lemak (%)	8,43 ^a	7,96 ^b	7,47 ^c	6,61 ^d
Karbohidrat (%)	30,74	31,96	32,46	32,64
Energi (Kkal)	283,59	275,56	265,79	253,85
Fe (mg)	8,55 ^a	9,76 ^b	10,11 ^c	11,21 ^d
Vit C (mg)	0,13 ^a	2,59 ^b	3,81 ^c	4,52 ^d

Tabel disamping menunjukkan bahwa substitusi daun kelor pada substitusi ekado ikan cakalang memberikan pengaruh signifikan terhadap kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, nilai energi, kadar Fe, dan kadar vitamin C, namun memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap kadar karbohidrat.

Bahan

Bahan	Resep Modifikasi			
	P ₀	P ₁	P ₂	P ₃
	Gram			
Tenggiri	0	0	0	0
Ikan Cakalang	100	90	80	70
Daun Kelor	0	10	20	30
Tepung Tapioka	80	80	80	80
Telur	60	60	60	60
Gula	3	3	3	3
Bawang Putih	10	10	10	10
Garam	3	3	3	3
Merica Bubuk	3	3	3	3
Saos Tiram	10	10	10	10
Minyak Wijen	10	10	10	10
Kulit Dimsum	100	100	100	100

Kesimpulan

Substitusi daun kelor pada ekado ikan cakalang pada taraf perlakuan P2 dengan proporsi 80% ikan cakalang dan 20% daun kelor adalah taraf perlakuan terbaik. Setiap satu kali sajian (50 gram) ekado ikan cakalang Substitusi daun kelor pada taraf perlakuan P2 dapat memenuhi 163% protein, 85% lemak, 87% karbohidrat, 235% zat besi, dan 41% vitamin C.

Nilai Gizi (100 gram)
Energi : 266 Kkal
Protein : 17,2 gram
Lemak : 7,5 gram
Karbohidrat : 32,5 gram

