

PANNACOTTA BIJI BUNGA MATAHARI (HELIANTHUS ANNUUS L) BAGI VEGETARIAN

Stevia Tafdhila Ramadhani¹, Siti Hamidah², Badraningsih Lastariwati³

Universitas Negeri Yogyakarta
steviatafdhilaramadhani@gmail.com

ABSTRAK

Biji bunga matahari merupakan bahan makanan yang dapat dikonsumsi sebagai snack atau bahan campuran produk makanan. Biji bunga matahari adalah makanan yang sangat baik untuk nilai kecukupan gizi dan sering dianggap sebagai makanan ringan sehat. Pola makan vegetarian telah menjadi pola makan yang mulai banyak dipilih masyarakat seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan manfaat pola makan berbasis nabati untuk mengurangi risiko terhadap penyakit degeneratif. Pola makan vegetarian rentan kekurangan asupan beberapa zat gizi yaitu protein, zat besi, seng, dan vitamin B12 yang berpengaruh pada status gizi. Pola makan vegetarian telah menjadi pola makan yang mulai banyak dipilih masyarakat seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan manfaat pola makan berbasis nabati untuk mengurangi risiko terhadap penyakit degeneratif. Metode penelitian menggunakan R&D (*Research and development*) dengan 4'D model.

Kata kunci: Pannacotta, Dessert, Bunga Matahari, Vegetarian

PENDAHULUAN

Bunga matahari dikenal dengan berbagai nama sun flower (Inggris), mirasol (filipina), himawari dan kojitsuki (Jepang), serta xiang ri kui (Cina). Tanaman ini memiliki nama latin *Helianthus annuus L.* Heli berarti matahari dan annus yaitu semusim. Tanaman ini berasal dari Meksiko dan Peru, Amerika Tengah. Tanaman ini telah dibudidayakan pada abad ke-18 di berbagai negara di benua Amerika. Sementara pada tahun 1907 diperkenalkan di Indonesia oleh seorang ahli pertanian dari Belanda [1].

Biji bunga matahari berwarna keabuan-hijau atau hitam yang merupakan hasil dari bunga matahari. Di Indonesia biji bunga matahari sering diolah menjadi makanan ringan seperti kuaci biji bunga matahari. [6] Biji bunga matahari adalah makanan yang sangat baik untuk nilai kecukupan gizi dan sering dianggap sebagai makanan ringan sehat. Biji bunga matahari adalah sumber yang sangat baik dari minyak tak jenuh dan yang membuat biji bunga matahari adalah makanan yang bagus untuk kesehatan jantung. [2]

Kandungan biji bunga matahari kaya akan protein, lemak dan karbohidrat. Minyak biji bunga matahari mempunyai kandungan

asam lemak tak jenuh mencapai 91% lebih banyak dibandingkan oleat dan linoleat yang terdapat pada minyak kedelai, kacang tanah, jagung, kelapa sawit sehingga baik untuk kesehatan [7]

Pola makan vegetarian telah menjadi pola makan yang mulai banyak dipilih masyarakat seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan manfaat pola makan berbasis nabati untuk mengurangi risiko terhadap penyakit degeneratif. [5] Beberapa penelitian epidemiologi menunjukkan keuntungan vegetarian dalam menurunkan risiko penyakit kronis dan degeneratif serta menurunkan angka kematian total. Diet vegan rendah lemak yang dilakukan selama setahun dapat meningkatkan masukan unsur-unsur gizi yang dapat mengurangi resiko penyakit kronis seperti kanker, penyakit kardiovaskuler, diabetes, dan beberapa penyakit degeneratif lainnya serta menurunkan unsur makanan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kronis. [3]

Pannacotta merupakan salah satu *dessert* yang berasal dari Piedmont yang merupakan bagian dari daerah Italia Utara yang berbatasan dengan Swiss dan Perancis. Pannacotta biasanya dibuat dengan menggunakan *cream* dan juga gelatin.

Pannacotta banyak dihidangkan pada restoran yang menyediakan western food. Keunggulan pannacotta selain rasanya manis dan teksturnya lembut, pannacotta juga cocok dihidangkan untuk anak – anak yang tidak suka minum susu. Pannacotta biasanya selalu ada di jejeran menu dessert restoran makanan di Eropa karena merupakan salah satu hidangan favorit, terutama di kalangan remaja yang suka rasa manis.

Kandungan gizi biji bunga matahari yang baik untuk kesehatan memungkinkan untuk mengganti cream sebagai bahan utama pannacotta sehingga menjadikan produk pannacotta dapat dikonsumsi oleh orang yang menghindari olahan dari hewani. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui daya terima dan kandungan gizi pada pannacotta biji bunga matahari.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan menggunakan model 4D yang terdiri dari *define* (analisis kebutuhan), *design* (perancangan), *development* (pengembangan), dan *disseminate* (penyebarluasan) [4].

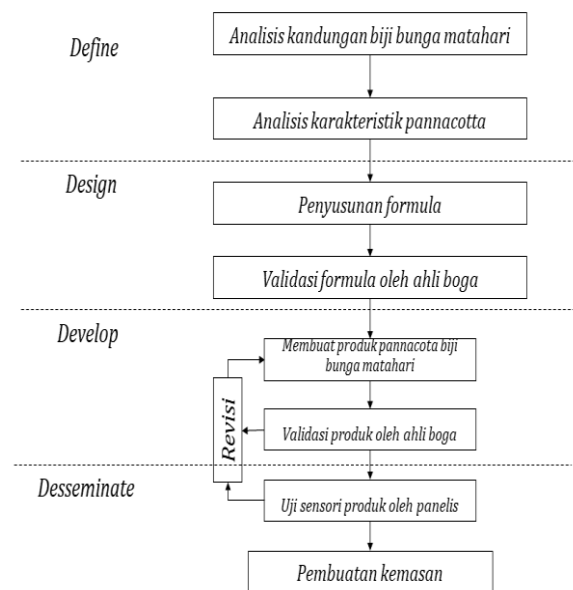
Aktivitas yang dilaksanakan pada tahap *define* adalah identifikasi permasalahan yang terjadi, yang meliputi analisis sumber dan kandungan biji bunga matahari dengan mengumpulkan berbagai macam literatur, selain juga pengumpulan sumber ide mengenai pembuatan pannacotta serta kandungannya, sehingga diharapkan dapat memberikan tampilan yang menarik juga memiliki kandungan yang diharapkan.

Tahap *design* meliputi pembuatan formula pannacotta biji bunga matahari, yang diawali dengan membuat formula yang tepat untuk pembuatan cream biji bunga matahari yang memiliki cita rasa yang diinginkan. Selanjutnya membuat formula untuk pembuatan pannacotta biji bunga matahari.

Aktivitas yang dilakukan pada tahap *develop* adalah membuat produk pannacotta yang dilakukan di Laboratorium Program Studi Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Januari hingga Maret 2019. Hal ini

dilakukan uji coba dan validasi oleh dosen ahli bidang boga, dengan memberikan penilaian secara deskripsi. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi bahan dalam resep pannacotta biji bunga matahari dan borang uji mutu sensoris

Tahap terakhir yaitu *disseminate* dengan panelis untuk mengukur hasil uji sensoris, penyebarluasan secara terbatas pada panelis yang sebelumnya sudah ditunjuk oleh peneliti, yang selanjutnya den



Gambar 1. Prosedur pengembangan produk

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kajian proses pengembangan produk pannacotta biji bunga matahari

Proses pengembangan produk pannacotta biji bunga matahari menghasilkan 13 cup. Kriteria khas dari resep tersebut diperoleh dengan rasa yang manis, tekstur yang lembut, berwarna putih khas biji bunga matahari dengan penambahan selai strawberry berwarna merah dan menggunakan strawberry asli dan aroma khas dari pannacotta biji bunga matahari.

Formula yang digunakan adalah mengganti cream dengan susu biji bunga matahari yaitu dengan mengganti 100% cream. Hasil percobaan tersebut menghasilkan produk pannacotta biji bunga matahari dengan kriteria rasa yang manis, tekstur yang lembut, berwarna putih khas biji bunga matahari, dan terdapat

aroma khas biji bunga matahari. Validasi produk pada penelitian ini dilakukan oleh 2 orang dosen ahli di bidang boga. Validasi produk dilakukan secara deskripsi yaitu dengan memberikan komentar terkait produk yang telah diuji coba. Hasil validasi tersebut kedua ahli memberikan tanggapan untuk memperbaiki rasa yang terlalu manis agar mengurangi jumlah gula yang digunakan dan merancang kemasan dengan kandungan gizi. Adapun alur dalam pembuatan produk pannacotta biji bunga matahari yaitu sebagai berikut:

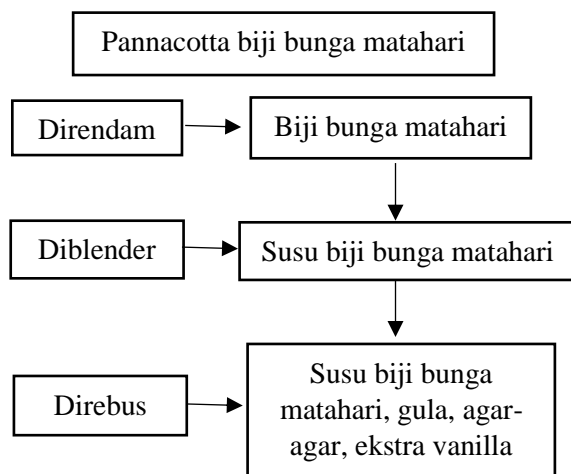


Diagram 1. Diagram alir proses pembuatan pannacotta biji bunga matahari

Validasi produk pannacotta biji bunga matahari dilakukan setelah uji coba berhasil. Kemudian merancang kemasan dan label untuk produk tersebut agar dapat menambah daya tarik dan juga label gizi untuk pengetahuan konsumen.

B. Kajian kandungan gizi produk

Bunga matahari memiliki nama botani *Helianthus annuus L.* termasuk ke dalam famili Asteraceae. Tanaman ini merupakan tanaman tahunan yang tegak, kokoh, dan kasar, serta memiliki tinggi mencapai 1-3 meter. Tanaman *Helianthus annuus L.* dapat toleran pada suhu sekitar 43-820F (6-280C) dan toleran terhadap suhu minimum yang dapat mencapai suhu 28,40F (-20C). Bibit *Helianthus annuus L.* kurang sensitif terhadap suhu beku dibandingkan dengan tanaman dewasa.

Pengembangan produk pannacotta berbahan dasar biji bunga matahari dengan

mengganti 100% bahan cream dengan susu biji bunga matahari dilakukan perhitungan kandungan zat gizi pannacotta biji bunga matahari dengan menggunakan TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia). Berikut tabel kandungan gizi pada pannacotta biji bunga matahari:

Tabel 1. Kandungan gizi pannacotta biji bunga matahari

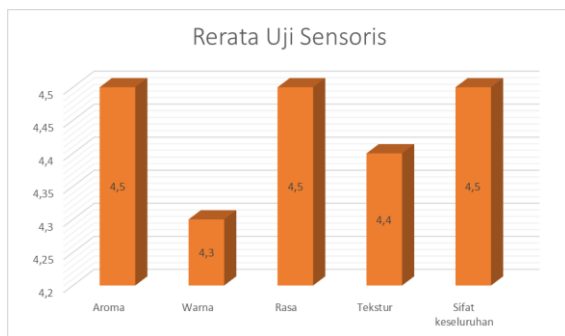
INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 120 gr		
Jumlah Sajian per Kemasan: 2		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total 208 kkal		
Air	22,14	g
Protein	4,4	g
Lemak	9,28	g
Water	22,14	g
Protein	4,4	g
Karbohidrat	26,5	g
Serat	1,7	g
Vit A	2,3	mg
Vit E	7,1	mg
Fol acid	21,86	mg
Potasium	167,48	mg
Kalsium	24,82	mg
Tidak dianjurkan bagi penderita alergi kacang-kacangan		

Berdasarkan perhitungan kandungan gizi 1 porsi produk pannacotta biji bunga matahari terdiri dari 2 cup dan diperoleh kandungan karbohidrat sebanyak 26,5 gr, vit E sebanyak 7,1 mg dan juga kalsium 24,82 mg. Produk pannacotta biji bunga matahari ini dapat dikonsumsi oleh orang-orang yang memiliki alergi terhadap susu sapi karena terbuat dari 100% biji bunga matahari.

Rasa yang manis dan aroma yang khas biji bunga matahari serta penambahan asam segar dari selai strawberry membuat pannacotta biji bunga matahari ini dapat diterima dengan baik oleh panelis. Persentase penerimaan oleh panelis sebesar 87% menunjukkan pannacotta biji bunga matahari diterima dengan baik oleh panelis.

C. Hasil uji sensoris produk

Uji sensoris pada produk pannacotta biji bunga matahari ini mengacu pada hasil produk yang diinginkan yaitu pannacotta yang lembut dan manis. Uji sensoris dinilai dari segi rasa, aroma, warna, tekstur serta sifat keseluruhan. Uji mutu sensoris dilakukan setelah peneliti menetapkan kriteria produk yang diinginkan. Adapun kriteria produk yang diinginkan yaitu berasa manis, beraroma khas biji bunga matahari, berwarna putih khas biji bunga matahari, dan bertekstur lembut. Berikut merupakan rerata hasil uji mutu sensoris pada produk pannacotta biji bunga matahari:



Gambar 2. Rerata uji sensoris

Berdasarkan hasil uji sensoris tersebut diketahui bahwa rata-rata hasil uji sensoris tersebut dari segi aroma, warna, rasa, serta tekstur sesuai dengan kriteria produk yang diinginkan yaitu aroma khas biji bunga matahari, warna putih khas biji bunga matahari, rasa manis dan tekstur yang lembut. Sedangkan dari sifat keseluruhan, penilaian panelis menunjukkan produk pannacotta biji bunga matahari termasuk produk yang baik. Dengan hasil uji aroma memiliki rerata 4,5 sedangkan rerata penilaian warna sejumlah 4,3. Selanjutnya untuk hasil rerata rasa sejumlah 4,5 dan tekture dengan rerata 4,4 serta rerata pada sifat keseluruhan adalah 4,5. Sehingga dapat dikatakan bahwa produk pengembangan dapat diterima oleh penelis.

Berdasarkan komentar panelis pula terhadap mutu sensoris produk pannacotta biji bunga matahari dapat disimpulkan bahwa produk ini dapat diterima dan sesuai dengan kriteria yang diinginkan sebagai hidangan penutup yang dapat dikonsumsi oleh vegetarian

dan juga orang-orang yang alergi terhadap hasil olahan susu sapi.

KESIMPULAN

Produk pengembangan yang telah dilakukan diberi nama pannacotta kwaci (panci). Penggunaan susu biji bunga matahari secara 100% dapat menggantikan cream sebagai bahan utama pembuatan pannacotta. Pengembangan ini dilakukan dengan uji validasi oleh ahl iboga untuk validasi formula dan produk. Selanjutnya dilakukan hasil uji mutu sensoris produk pannacotta biji bunga matahari telah sesuai dengan kriteria yang diinginkan yaitu aroma khas biji bunga matahari, warna putih, rasa manis serta tekstur yang lembut oleh panelis. Untuk penyebarluasan dilakukan secara terbatas pada panelis dan dengan merancang kemasan produk agar lebih dikenal oleh masyarakat luas.

REFERENSI

- [1] Anjum FA, Nadeem M, Khan MI, Hussain S. 2012. Nutritional and Therapeutic Potential of Sunflower Seeds: A Review. *British Food Journal*. 114: 544-552.
- [2] Infoperkebunan 2010. [Online] Available at: perkebunan.litbang.pertanian.go.id
- [3] Lusia Anggraeni., wiryatun L., susetyowati, 2015. Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), pp. 143-149.
- [4] Mulyatiningsih, e., 2011. Metode penelitian terapan bidang pendidikan., Yogyakarta: Penerbit Alfabeta.
- [5] Nicholas, o., stefanus, d., herman, h., aylianawati, 2015. Pengaruh rasio massa biji dan volume air dan suhu ekstraksi terhadap ekstraksi biji-bijian dalam pembuatan susu nabati. *Jurnal Ilmiah Widya Teknik*, 14(1), pp. 20-25.

- [6] Ranti Juniarti, Yedi Herdina. Aktivitas Ekstrak *Helianthus Annuus L.* Jurnal Farmaka, 15(2), pp. 195-199.
- [7] Suprpto dan Supanjani, 2009, Analisis genetik kuantitatif dan kompatibilitas sendiri dan bunga matahari di lahan ultisol, Vol 12 No 1, Universitas Bengkulu, Bengkulu