

QUICHE LORRAINE SUBSTITUSI IKAN NILA UNTUK ERA MILENIAL

Aisyah Humairah¹, Sri Palupi²

Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: aisyahhumairah.2017@student.uny.ac.id

sripalupi@uny.ac.id

ABSTRAK

Salah satu masalah yang sering ditemukan pada kaum milenial adalah masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada mereka menyerupai dua kutub yang berlawanan dimana satu masalah gizi kurang dan disisi lain masalah disebabkan gizi yang berlebih. Sebagai negara bahari dan kepulauan terbesar di dunia, Indonesia memiliki berbagai macam ekosistem pesisir dan laut diantaranya sumber daya perikanan. Meskipun potensi dan pemanfaatan sumber daya perikanan relative tinggi, namun ikan belum dimaanfaatkan dengan maksimal. Masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengkonsumsi ikan. Quiche lorraine merupakan pai gurih asal Perancis. Untuk mengatasi masalah kurangnya konsumsi ikan di Indonesia, peneliti mengembangkan produk quiche lorraine dengan substitusi ikan nila.

Prosedur pengembangan dalam penelitian kali ini menggunakan model penelitian dan pengembangan atau yang biasa dikenal dengan Research and Development. Melalui empat tahap yaitu *Define*, *Design*, *Disseminate*, dan *Development*. Setelah melakukan pengembangan dari 4 tahap itu terpilihlah satu buah resep acuan dengan substitusi 20% tepung ikan dari tepung terigu. Hasil uji panelis pada 30 orang menunjukkan kesukaan mereka terhadap quiche lorraine substitusi ikan nila 20%. Jadi, quiche lorraine substitusi ikan nila dapat diterima oleh masyarakat.

Kata kunci: Quiche Lorraine, Ikan nila, pai, substitusi, milenial.

PENDAHULUAN

Millennial generation atau generasi Y juga akrab disebut generation atau echo boomers. Secara harfiah memang tidak ada demografi khusus dalam membentuk generasi yang satu ini. Namun, para pakar menggolongkannya berdasarkan tahun awal dan akhir. Penggolongan generasi Y terbentuk bagi mereka yang lahir pada tahun 1980 – 1990, atau pada awal 2000, dan seterusnya (Budiati et al. 2018).

Salah satu masalah yang sering ditemukan pada kaum milenial adalah masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada mereka menyerupai dua arah kutub yang berlawanan, dimana satu masalah disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dan masalah lainnya disebabkan oleh asupan gizi yang lebih. Masalah gizi ini sangat mempengaruhi produktifitas seseorang sebagai individu maupun sebagai bagian dari suatu sistem. Zat gizi didapatkan oleh seseorang dari memakan

makanan yang mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat (pada nasi, roti, gandum, jagung maupun sagu). Protein dan lemak yang dapat kita temukan dari hewan maupun tumbuhan. Zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral akan kita dapatkan dari buah-buahan serta sayuran. Karbohidrat digunakan oleh tubuh untuk proses pembentukan energy, sedangkan lemak sebagai sumber cadangan energi. Protein dengan zat gizi mikro lainnya digunakan untuk proses pembangunan maupun regenerasi kerusakan sel (wowbabel.com :2020)

Ikan didefinisikan secara umum sebagai hewan yang hidup di air, bertulang belakang, poikilotern (hewan yang suhu tubuhnya sama dengan suhu lingkungan sekitarnya atau hewan berdarah dingin), bergerak menggunakan sirip, bernafas dengan insang, dan memiliki gurat sisi (*linea lateralis*) sebagai organ keseimbangannya. (UU No. 1 Tahun 2004 tentang perikanan).

Sebagai negara bahari dan kepulauan terbesar di dunia, Indonesia memiliki berbagai macam ekosistem pesisir dan laut diantaranya sumber daya perikanan. Meskipun potensi dan pemanfaatan sumber daya perikanan di perairan tawar, payau maupun laut relatif tinggi, akan tetapi makan ikan belum menjadi budaya di sebagian besar wilayah Indonesia. Faktanya, tingkatan konsumsi ikan masyarakat Indonesia tertinggal jauh dibawah bangsa-bangsa lain yang memiliki potensi sumberdaya perikanan jauh lebih kecil. Negara Jepang yang total luas wilayahnya sekitar 85% dari pulau Sumatera, dengan garis pantai sepanjang 29.751 Km serta lautan 3.091 km persegi, dan dengan tingkat konsumsi ikan kg per-kapita pertahun mencapai angka 140 kg perkapita per-tahun. Begitu pula dengan negara tetangga lain seperti Malaysia dan Korea Selatan yang masing-masing sebesar 70, serta 80 kg per-kapita pertahun. (Djunaidah 2017). Sebagai bahan pangan, ikan tidak hanya sebagai sumber protein, ikan juga sebagai sumber lemak, vitamin, dan mineral yang sangat baik dan prospektif. Data Susenas BPS menunjukkan bahwa sumbangan protein ikan terhadap konsumsi protein hewani masyarakat Indonesia mencapai 57% (Saefudin 2015).

Ikan nila (*Oreochromis niloticus*) adalah ikan air tawar yang banyak di budidayakan di Indonesia dan merupakan ikan budidaya yang menjadi salah satu komoditas ekspor. FAO (Food and Agriculture Organization) menempatkan ikan nila pada urutan ketiga setelah udang dan salmon sebagai contoh sukses perbudidaya di dunia. Ikan nila termasuk ikan air tawar yang mempunyai nilai ekonomis tinggi, memiliki kandungan protein tinggi dan keunggulan berkembang dengan cepat. Kandungan gizi ikan nila yaitu protein 16-24%, kandungan lemak berkisar antara 0,2-2,2% dan mempunyai kandungan karbohidrat, mineral serta vitamin (Widarwati 2016:28)

Dalam pemanfaatannya ikan nila masih kurang diminati untuk dikembangkan menjadi produk patiseri di Indonesia dan dijual bebas. Dijadikan kudapan atau kue yang mempunyai nilai gizi tinggi dan dapat diterima masyarakat khususnya generasi milenial.

Quiche lorraine merupakan sebuah makanan yang berasal dari Prancis. Makanan ini terbuat dari tepung terigu yang dicampur dengan butter dan dipanggang dengan isiannya. Isian quiche lorraine bisa berupa bayam, salmon, ayam dan daging asap yang dibalut dengan keju. Quiche

METODE PENELITIAN

Prosedur pengembangan dalam penelitian kali ini menggunakan model penelitian dan pengembangan atau yang biasa dikenal dengan Research and Development. Model ini dilakukan dengan memilih tipe pelaksanaan 4D yaitu *define* (kajian produk acuan) *design* (perencanaan produk), *development* (pembuatan dan pengujian produk) dan *dissemination* (pengenalan atau pameran produk).

1) *Define*

Quiche adalah pai yang berasal dari Perancis. Adonan dasar quiche adalah adonan pai gurih. Pada tahap ini mengumpulkan tiga resep tersebut lalu dianalisis hingga mendapatkan satu resep acuan yang digunakan sebagai kontrol dari produk yang akan dibuat dengan substitusi daging ikan nila.

2) *Design*

Dalam tahap ini mulai merancang produk berdasarkan resep acuan yang diperoleh. Rancangan produk yang dikembangkan adalah mengganti sebagian tepung terigu dengan ikan nila yang telah dikeringkan. Setelah menganalisis resep acuan, dipilih satu terbaik yang nantinya digunakan sebagai kontrol substitusi ikan nila. Produk dengan ketiga formula tersebut diuji coba dan dipilih yang terbaik.

3) *Development*

Pada tahap ini dilakukan pembuatan produk sesuai dengan rancangan resep atau produk yang telah dibuat sehingga menghasilkan produk yang akan digunakan sebagai validasi I, validasi II, uji panelis dan pameran produk. Tahap yang digunakan mulai dari pencampuran bahan, teknik olah yang digunakan, hingga penyelesaian.

4) *Disseminate*

Produk yang telah diuji coba berulang-ulang dan menghasilkan resep baku kemudian dipamerkan. Sebelum dipamerkan dilakukan uji penerima produk kepada panelis sebanyak 30 orang. Panelis yang jadi sasaran adalah para remaja. Dalam tahap disseminate juga dilakukan pemotretan produk pengembangan dan produk acuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Quiche adalah pai asin yang berasal dari Perancis, adonan dasar quiche adalah adonan pai asin/ gurih. Adonan quiche dibuat dengan cara mencampur tepung terigu, butter, gula, dan juga garam lalu diaduk menggunakan dua garpu sampai berbentuk butiran kemudian dibentuk dengan cetakan pai kemudian dipanggang. Pada pengembangan kali ini, peneliti mensubstitusikan tepung ikan nila pada adonan quiche lorraine.

1) Define

Pada tahap ini peneliti pengumpulan tiga resep dari berbagai sumber lalu dianalisis hingga mendapatkan satu resep acuan yang akan digunakan sebagai kontrol dari produk yang akan dibuat dengan substitusi daging ikan nila.

Tabel 1. resep acuan pembuatan kulit quiche (pie)

Bahan	Resep acuan		
	(1)	(2)	(3)
Tepung prot. sedang	250g	250g	250g
Gula halus	22g	13g	5g
Garam	2g	5g	5g
Margarin	71g	175g	187g
Butter	71g	0	0
Air es	21g	75g	0
Telur	0	0	1sdm

Sumber :

1. *Jobsheet* praktikum Pengolahan Bakery (PTBB, UNY)
2. Buku Profesional Baking, Wayne Gisslen
3. Resep Cinema Bakery, Chef Cedric Moris

Pada analisis resep acuan ini telah di uji kan pada 4 orang mahasiswa dan juga satu orang dosen, lalu dipilihlah satu resep acuan

yaitu resep (1) yang berasal dari *Jobsheet* praktikum Pengolahan Bakery (PTBB, UNY).

2) Design

Dalam tahap ini mulai merancang produk berdasarkan resep acuan yang diperoleh. Rancangan produk yang dikembangkan adalah mengganti sebagian tepung terigu dengan ikan nila yang telah dikeringkan. Setelah menganalisis resep acuan, dipilih satu terbaik yang nantinya digunakan sebagai kontrol substitusi ikan nila. Produk dengan ketiga formula tersebut diuji coba dan dipilih yang terbaik. Berikut tabel formula pengembangan dan pengujian quiche ikan nila.

Tabel 2. Rencana substitusi tepung ikan nila

Bahan	Resep acuan			
	Acuan	10%	20%	30%
Tepung prot. sedang	250g	225g	200g	175g
Ikan nila	-	25g	50g	75g
Gula halus	22g	22g	22g	22g
Garam	2g	2g	2g	2g
Butter	71g	71g	71g	71g
Margarin	71g	71g	71g	71g
Air es	21g	21g	21g	21g

Setelah dilakukan analisis uji coba resep substitusi telah ditemukan satu resep yang dapat digunakan yaitu substitusi ikan nila sebesar 20% dari tepung terigu yang digunakan.

3) Development

Pada tahap ini dilakukan pembuatan produk sesuai dengan rancangan resep atau produk yang telah dibuat sehingga menghasilkan produk yang akan digunakan sebagai validasi I, validasi II, uji panelis dan pameran produk.

Berikut hasil pengujian tahap development:

Validasi I :

4) Disseminate

Produk yang telah di uji coba berulang-ulang dan menghasilkan resep baku kemudian dipamerkan. Sebelum dipamerkan dilakukan uji penerimaan produk kepada panelis sebanyak 30 orang. Panelis yang jadi sasaran adalah para remaja (mahasiswa). Dalam tahap *disseminate* juga dilakukan pemotretan produk pengembangan dan produk acuan. Setelah

semua tahapan *disseminate* ditempuh lalu produk dipamerkan pada pameran proyek akhir. Berikut hasil tahap *disseminate* :

Tabel 3 Hasil uji panelis 132

karaktistik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Warna	0	0	3	27	0
Aroma	0	0	4	23	3
Rasa	0	0	8	20	2
Tekstur	0	0	7	22	1
keseluruhan	0	0	2	28	0

Tabel 4. Hasil uji panelis sampel 321

karaktistik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Warna	0	0	1	29	0
Aroma	0	0	2	25	3
Rasa	0	0	11	11	8
Tekstur	0	0	7	20	3
keseluruhan	0	0	1	28	1

KESIMPULAN

Perbedaan resep pada tahap define terdapat pada takaran gula halus dan juga penggunaan air es serta kuning telur. Hasil uji produk acuan menghasilkan resep yang menggunakan gula halus dan air es lebih baik dari dua resep yang lain nya.

Pada tahap design peneliti menggunakan presentase sebesar 10%, 20%, dan 30%. hasil yang didapatkan dari substitusi 10% tepung ikan nila adalah tidak banyak perbedaan dengan produk acuan, warna nya tetap sama namun sedikit terasa ikan nila nya. Pada substitusi 20% mulai terlihat perbedaannya, yaitu warna yang sedikit kecoklatan dan juga tekstur yang sedikit berpasir dengan aroma ikan namun tidak begitu tercium. Pada substitusi 30% warna semakin kecoklatan, tekstur sedikit lembab dan kurang renyah serta bau ikan yang mulai tercium dapat mengganggu rasa dari produk acuan. Berdasarkan analisis tersebut dipilih lah substitusi 20% ikan nila dari tepung terigu yang digunakan.

Pada tahap development peneliti membuat produk sesuai dengan rancangan resep yang sudah ditentukan untuk validasi I dan II. Pada tahap *disseminate* produk yang telah di uji coba berulang-ulang dan menghasilkan resep baku kemudian dipamerkan. Pada uji panelis 30 orang hasilnya sebagian besar menyukai produk dengan sampel 321. Yang berarti quiche lorraine substitusi ikan nila dapat diterima oleh

masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiati, Indah et al. 2018. "Profil Generasi Milenial Indonesia." : 1–153. www.freepik.com. 19 February 2020
- Djunaidah, Iin Siti. 2017. "Tingkat Konsumsi Ikan Di Indonesia: Ironi Di Negeri Bahari." *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan* 11(1): 12–24.
- Ekawatiningsih, Prihastuti. 2013. *Journal of Chemical Information and Modeling Restoran Jilid 1*.
- Endang Mulyatiningsih. 2011. "Metode Penelitian Terapan." In *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Alfabeta.
- Gisslen, Wayne. 2013. *Professional Baking*.
- . 2013. *Journal of Chemical Information and Modeling Professional Cooking*.
- Hamidah, Siti. 2016. *Resep & Menu*. Yogyakarta: deepublish.
- Jurnalis_babel. 2020. "Mencapai Gizi Optimal Bagi Generasi Milenial (Dan Z)." <https://wowbabel.com/2020/01/27/mencapai-gizi-optimal-bagi-generasi-milenial-dan-z>. 19 February 2020
- Meilisa Kusumawati. 2017. "Gula Halus." <http://www.kerjanya.net/faq/18264-gula-halus.html>. 20 February 2020
- Nisa sholihah. 2015. "BUTTER." <http://www.kerjanya.net/faq/18128-butter.html>. 20 February 2020
- Odi. 2011. "Quiche, Pie Perancis." *detik.com*. <https://food.detik.com/all-you-can-eat/d-1782453/krenyes-gurih-quiche-pie-perancis>. 19 February 2020
- Saefudin. 2015. "Esensi Hari Ikan Nasional." www.radarcirebon.com.
- Widarwati, Rustiana. 2016. "Body Resistance Test of Tilapia (*Oreochromis Niloticus*) Provided Feed Containing Ciplukan Leaf Extract (*Physalis Angulata l*) in Low PH Water." *Jurnal Ilmu Hewani Tropika* 5(1): 27–30. <http://unkripjournal.com/index.php/JIHT/article/view/83/82>.

