

RISOL MAYO DENGAN SUBSTITUSI DAN ISIAN IKAN TONGKOL SEBAGAI PILIHAN CEMILAN BERPROTEIN TINGGI UNTUK MENCEGAH STUNTING

Ghina Miftahul Jannah¹, Mutiara Nugraheni²

^{1,2}Universitas Negeri Yogyakarta

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

ABSTRAK

Stunting sangat berbahaya karena akan berdampak dalam jangka waktu yang sangat panjang, mulai dari masa anak-anak hingga tuanya.

Protein dibutuhkan dalam proses metabolisme, mendukung sistem kekebalan tubuh, menyediakan energi, serta mengganti jaringan tubuh yang rusak. Jika asupan protein kurang, manfaat ini tidak akan bisa dirasakan secara optimal oleh tubuh anak. Oleh karena itu, penting bagi setiap orangtua untuk memperhatikan asupan protein terutama protein hewani untuk mencegah stunting

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menemukan resep standar produk inovasi risol mayo ikan tongkol, (2) mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk risol mayo ikan tongkol.

Kata kunci : stunting, protein, protein hewani, ikan tongkol, risol mayo, risol mayo ikan tongkol

PENDAHULUAN

Angka stunting di Indonesia masih tergolong tinggi yang diakibatkan oleh kurangnya asupan nutrisi masyarakat Indonesia terutama pada masa pertumbuhan. Stunting sendiri adalah suatu kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek daripada standar usianya akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang.

Stunting sangat berbahaya karena akan berdampak dalam jangka waktu yang sangat panjang, mulai dari masa anak-anak hingga tuanya. Stunting pada anak akan menurunkan kinerja otak hingga kognitifnya, cara berpikirnya akan menjadi lebih lambat dan juga sulit maju. Selain itu, stunting juga dapat membuat anak menjadi lebih mudah sakit serta menderita sakit kronis disaat tua nantinya.

Protein memiliki peran besar dalam tumbuh kembang anak. Protein dibutuhkan dalam proses metabolisme, mendukung sistem kekebalan tubuh, menyediakan energi, serta mengganti jaringan tubuh yang rusak. Jika

asupan protein kurang, manfaat ini tidak akan bisa dirasakan secara optimal oleh tubuh anak. Oleh karena itu, penting bagi setiap orangtua untuk memperhatikan asupan protein terutama protein hewani untuk mencegah stunting.

Negara Indonesia merupakan salah satu negara penghasil ikan terbesar di dunia serta memiliki banyak jenis ikan yang sangat beragam, namun konsumsi ikan masyarakat Indonesia dinilai masih rendah, salah satu akibatnya yaitu kurangnya pemahaman masyarakat Indonesia tentang gizi serta manfaat konsumsi ikan bagi kecerdasan serta Kesehatan tubuh. Ikan merupakan salah satu hewan dengan kandungan protein yang tinggi, sehingga diharapkan dengan ditingkatkannya konsumsi ikan maka dapat menekan banyaknya angka stunting di Indonesia.

Ikan tongkol merupakan salah satu jenis ikan tuna yang hidup di dasar perairan atau dasar laut. Ikan ini memiliki badan memanjang, tidak memiliki sisik dengan tektur sirip punggung keras. Ikan tongkol memiliki kandungan gizi yang tinggi yaitu kadar air 71,00 – 76,76%, protein 21,60 – 26,30%, lemak 1,30 – 2,10%,

mineral 1,20 – 1,50% dan abu 1,45 – 3,40%. Selain itu, ikan tongkol mudah ditemukan dan memiliki harga yang cukup terjangkau.

Produk tuna mayo ikan tongkol merupakan salah satu upaya peneliti untuk meningkatkan konsumsi protein hewani masyarakat untuk menekan stunting. Risol ini menggunakan substitusi ikan tongkol segar dalam pembuatan kulitnya serta memiliki isian ikan tongkol dengan tambahan rasa pedas. Rasa pedas dalam isian risol ini diharapkan dapat meningkatkan selera makan masyarakat Indonesia serta ditambahkan daun serai untuk menghilangkan bau amis pada ikan tongkol sehingga baunya dapat diminimalisir.

Peneliti telah melakukan beberapa tahap dalam perencanaan produk ini dan peneliti juga melakukan uji penerimaan masyarakat terhadap produk ini paling sedikit sebanyak 50 orang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian R & D atau reserch and development. Model yang digunakan yaitu 4D yang melalui empat tahap, yaitu : define, design, develop, dan disseminate. Sehingga produk yang dikembangkan sudah benar-benar matang dan tahu apakah produk tersebut diterima atau tidak oleh masyarakat.

Prosedur Pengembangan

1. Define

Pada tahap ini peneliti merencanakan produk apa yang akan dikembangkan. Peneliti memilih untuk mengembangkan risol mayo yang banyak digemari. Peneliti mencari referensi 3 resep kulit risol kemudian membuat ketiganya untuk mencari resep yang paling tepat, yaitu : 1) menggunakan tepung, telur, dan susu, 2) menggunakan tepung dan telur (tanpa susu), 3) menggunakan tepung dan air (tanpa telur dan susu). Kemudian dipilihlah resep ke 2 karena menghasilkan kulit yang paling baik.

Tabel 1. Resep Acuan Kulit Risol

Nama Bahan	R ₁	R ₂	R ₃
Tepung terigu	250 gr	250 gr	250 gr
Tepung tapioka	2 sdm	50 gr	5 sdm
Telur	1 butir	1 butir	-
Susu	25 gr	-	-
Air	500-600 ml	550 ml	600 ml
Minyak goreng	1 sdm	5 sdm	6 sdm

2. Design

Pada tahap ini peneliti mengembangkan produk acuan dengan menambahkan substitusi ikan tongkol kedalam kulit risol. Peneliti menguji resep dengan 3 formula banyaknya substitusi ikan tongkol yaitu : 1) substitusi ikan tongkol 10%, 2) substitusi ikan tongkol 20%, dan 3) substitusi ikan tongkol 30%.

Tabel 2. Formula Pengembangan Kulit Risol

Nama Bahan	R ₁	R ₂	R ₂
Ikan Tongkol	30 gr	60 gr	90 gr
Tepung terigu	225 gr	220 gr	175 gr
Tepung tapioka	45 gr	40 gr	35 gr
Telur	1 butir	1 butir	1 butir
Susu	-	-	-
Air	550 ml	550 ml	550 ml
Minyak goreng	5 sdm	5 sdm	5 sdm

3. Develop

Peneliti menentukan resep pengembangan produk yang mana yang akan dipilih dan peneliti milih untuk menggunakan resep ke 3 dengan formula substitusi 30% ikan tongkol.

Tabel 3. Resep Pengembangan Kulit Risol Terpilih

Nama Bahan	Racuan	R ₃
Ikan Tongkol	-	90 gr
Tepung terigu	250 gr	175 gr
Tepung tapioka	50 gr	35 gr
Telur	1 butir	1 butir
Susu	-	-
Air	550 ml	550 ml
Minyak goreng	5 sdm	5 sdm

Pada tahap ini peneliti menentukan Teknik penyajian produk pengembangan (garnish, plating, dan kemasan). Produk ini dikemas menggunakan plastic kecil seukuran risol tersebut yang telah diberi stiker, dan risol mayo ikan tongkol dikemas dengan diberi alas cupcase berwarna hitam.

4. Disseminate

Pada tahap ini peneliti melakukan uji kesukaan pada panelis minimal sebanyak 50 dengan jumlah 100 produk, yaitu 50 produk acuan dan 50 produk pengembangan. Kemudian panelis diarahkan untuk mengisi boring yang telah dibagikan. Berikut hasil uji sensoris seluruh panelis :

Tabel 4. Hasil uji sensoris aspek warna

Nilai Warna	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	2	4	0	0
3	4	12	5	15
4	25	100	19	76
5	19	95	26	130
Total	50	211	50	221
Rerata	4,22		4,42	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,22 dan 4,42, sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek warna oleh masyarakat.

Tabel 5. Hasil uji sensoris aspek aroma

Nilai Aroma	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	1	2	0	0
3	7	21	7	21
4	25	100	18	72
5	17	85	25	125
Total	50	208	50	218
Rerata	4,16		4,36	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,16 dan 4,36, sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek aroma oleh masyarakat.

Tabel 6. Hasil uji sensoris aspek rasa

Nilai Rasa	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	3	6	0	0
3	10	30	4	12
4	17	68	13	52
5	20	100	33	165
Total	50	204	50	229
Rerata	4,08		4,58	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,08 dan 4,58, sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk

pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek rasa oleh masyarakat.

Tabel 7. Hasil uji sensoris aspek tekstur

Nilai Tekstur	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	1	2	0	0
3	9	27	2	6
4	24	96	22	88
5	16	80	26	130
Total	50	205	50	224
Rerata	4,1		4,48	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,1 dan 4,48, sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek tekstur oleh masyarakat.

Tabel 8. Hasil uji sensoris kemasan

Nilai Kemasan	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	2	4	0	0
3	11	33	6	18
4	20	80	19	76
5	17	85	25	125
Total	50	202	50	219
Rerata	4,04		4,38	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,04 dan 4,38 sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek kemasan oleh masyarakat.

Tabel 9. Hasil uji sensoris over-all

Nilai Rasa	Acuan		Pengembangan	
	Panelis	Skor	Panelis	Skor
1	0	0	0	0
2	1	2	0	0
3	5	15	4	12
4	25	100	17	68
5	19	95	29	145
Total	50	212	50	225
Rerata	4,24		4,5	

Produk acuan dan pengembangan memiliki skor rata-rata 4,24 dan 4,45 sehingga dapat dikatakan bahwa panelis suka dengan produk risol mayo acuan maupun pengembangan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua produk sehingga produk pengembangan risol mayo ikan tongkol dapat diterima dalam aspek over-all oleh masyarakat.

KESIMPULAN

Resep standar produk inovasi risol mayo ikan tongkol adalah menggunakan campuran tepung dan telur (tanpa susu) dengan menggunakan formula substitusi ikan tongkol 30% karena memiliki rasa, tekstur, warna, serta aroma yang paling baik.

Melalui uji sensoris yang telah dilakukan, berdasarkan rata-rata nilai yang diberikan oleh panelis dapat disimpulkan bahwa risol mayo ikan tongkol ini dapat diterima oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (11 Juli 2002) Stunting <https://www.alodokter.com/stunting>
Liputan 6. (26 Januari 2023) 13 Bahaya Stunting pada Anak, Penyebab, dan Cara Mencegahnya <https://www.liputan6.com/hot/read/5190242/13-bahaya-stunting-pada-anak-penyebab-dan-cara-mencegahnya>
Promkes Kemenkes. (28 Maret 2019) Pencegahan Stunting Pada Anak

[https://www.liputan6.com/hot/read/
5190242/13-bahaya-stunting-pada-
anakpenyebab-dan-cara-mencegahnya](https://www.liputan6.com/hot/read/5190242/13-bahaya-stunting-pada-anakpenyebab-dan-cara-mencegahnya)