

## PENGEMBANGAN FROZEN FOOD BERBASIS IKAN SEBAGAI UPAYA MENGATASI STUNTING

Oleh: Ichda Chayati, Mutiara Nugraheni, Nani Ratnaningsih, Andian Ari Anggraeni, Trimulyani, Suryani

### ABSTRAK

*Stunting* (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Data Riskesdas 2018 menunjukkan angka *stunting* adalah 30,8%. Penyebab *stunting* diantaranya adalah kekurangan energi kronik dan dapat dicegah dengan pemberian makanan tinggi kalori, protein, dan mikronutrien (TKPM) untuk remaja putri, ibu hamil, dan anak di bawah dua tahun. Ikan adalah bahan pangan hewani yang mengandung protein tinggi, namun konsumsi ikan masyarakat Indonesia masih rendah. Peningkatan konsumsi ikan melalui pembuatan produk yang mengandung tepung ikan diharapkan menghasilkan makanan TKPM yang dapat mengatasi *stunting*.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) menemukan proses pembuatan tepung ikan yang kaya protein dari ikan nila, 2) menemukan formula yang tepat untuk produk *frozen food* berbasis ikan, 3) mengetahui kadar gizi produk *frozen food* berbasis ikan, 4) mengetahui kesukaan konsumen terhadap produk *frozen food* berbasis ikan, dan 5) mengetahui waktu kadaluwarsa produk *frozen food* berbasis ikan.

Penelitian dilakukan selama Februari sampai Agustus 2020 dengan tahapan: 1) pembuatan tepung ikan nila, 2) penentuan formula acuan ravioli, pizza, dan fettuccini, 3) perancangan formula ravioli, pizza, dan fettuccini tepung nila, 4) pengujian sensoris oleh panelis terlatih untuk penentuan formula terbaik ravioli, pizza, dan fettuccini tepung nila, 5) pengujian sensoris panelis agak terlatih dan tidak terlatih untuk penentuan tingkat kesukaan konsumen, 6) pengujian warna, aktivitas air, tekstur, proksimat, dan kalsium pada produk ravioli, pizza dan fettuccini, 7) penentuan informasi nilai gizi, dan 8) penentuan waktu kadaluwarsa. Analisis data dilakukan dengan analisis varian satu jalur (ANOVA) dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila terdapat perbedaan nyata, maka uji lanjut dilakukan dengan DMRT (*Duncan Multiple Range Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Proses pembuatan tepung ikan kaya protein melalui tahapan: pembersihan isi, pencucian, pengukusan, pemerasan dengan kain saring, pengeringan daging dan tulang, penggilingan, dan pengayakan, 2) Formula yang tepat untuk ravioli dan fettuccini dengan tepung ikan sebanyak 20%, pizza dengan tepung ikan 15%, 3) Ravioli tepung ikan nila 20% mengandung kadar protein %, fettuccini tepung ikan nila 20% mengandung kadar protein, pizza tepung ikan nila 15% mengandung kadar protein %, 4) Tingkat kesukaan konsumen terhadap ravioli tepung ikan 20% adalah 3,53; fettuccini tepung ikan 20% adalah 3,5; dan pizza tepung ikan 15% adalah 3,43 dari skor maksimal 5, 5) Waktu kadaluwarsa produk *frozen food* berbasis ikan adalah lebih dari 2 bulan.

Kata Kunci: *frozen food*, *ikan*, *stunting*, *pizza*, *fettuccini*, *ravioli*