

**PRODUK KUE SURABI DENGAN PENAMBAHAN PROTEIN HEWANI
(IKAN GABUS) SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL BAGI LANSIA**
***SURABI CAKE PRODUCTS WITH AN ADDITION OF ANIMAL PROTEIN
(SNAPPY FISH) AS FUNCTIONAL FOOD FOR THE ELDERLY***

**Putri Dewi Setiati^{1*}, Yuni Wahyuningsih Setiawan¹, Wulan Kencono Ratri¹, Sitta Rahma Aurelia¹,
Nelsi Vitri¹, Alisa Kofsia Rahman¹, Elly Qodriawati¹, Cita Eri Ayuningtyas¹**

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H. Janturan, 55164, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Kesehatan setiap lansia didasarkan pada status gizinya. Lansia membutuhkan perhatian khusus dalam pemberian makanan tambahan. Lansia membutuhkan protein yang cukup agar Kesehatan tubuhnya terjaga dengan baik. Sumber pangan lokal yang dapat dijadikan sebagai sumber pemenuhan zat gizi terutama protein salah satunya yaitu ikan gabus. Ikan gabus merupakan salah satu protein hewani yang memiliki kandungan tinggi protein serta vitamin dan mineral. Sehingga, perlu dilakukan inovasi untuk menjadikan produk surabi sebagai salah satu kuliner yang diminati masyarakat dengan memanfaatkan sumber potensi lokal dari ikan gabus. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengembangkan inovasi produk berupa surabi ikan gabus yang memiliki kandungan nutrisi tinggi untuk membantu memenuhi asupan zat gizi pada lansia. Metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan penelitian pengembangan produk atau sering disebut juga Research and Development. Hasil penelitian ini menunjukkan kandungan gizi pada produk menjadi kategori sangat baik, sehingga diharapkan dapat memberikan motivasi bagi masyarakat untuk ikut berinovasi memanfaatkan pangan lokal.

Kata kunci: diversifikasi pangan lokal; ikan gabus; lansia; surabi.

ABSTRACT

The health of each lansia is based on their nutritional status. The elderly need special attention in providing additional food. The elderly need sufficient protein so that their body's health is maintained properly. One of the local food sources that can be used as a source of fulfilling nutrients, especially protein, is snakehead fish. Snakehead fish is one of the animal proteins that has a high content of protein as well as vitamins and minerals. Thus, it is necessary to innovate to make surabi products one of the culinary delights of the public by utilizing local potential sources of snakehead fish. The purpose of this activity is to develop product innovation in the form of snakehead fish surabi which has a high nutritional content to help meet nutritional intake in the elderly. The method used is product development research or often called Research and Development. The results of this study show that the nutritional content of the product is in a very good category, so it is hoped that it can provide motivation for the community to participate in innovating using local food.

Keywords: local food diversification; snakehead fish; elderly; surabi

Pendahuluan

Lansia menurut World Health Organization (WHO) merupakan seseorang baik laki-laki maupun perempuan yang telah memasuki usia >60 tahun. Lansia termasuk kedalam tahap akhir dari fase kehidupannya. Pada tahap ini banyak menimbulkan penurunan derajat Kesehatan.

Sebagian besar lansia akan mengalami penurunan kesehatan baik dari segi fisik, biologis, psikologis maupun dari segi sosial dan spiritual (Hanif, 2023)

Lanjut usia (lansia) termasuk kelompok yang di ketegorkan sebagai kelompok rentan. Lansia merupakan suatu proses penuaan yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang

^{*} Penulis Korespondensi.

E-mail: putri2000036006@webmail.uad.ac.id

dimilikinya. Pada umumnya status gizi lansia sangat mudah berisiko pada kejadian malnutrisi (Sudargo *dkk.*, 2021). Masalah gizi pada lansia perlu menjadi perhatian khusus karena dapat mempengaruhi status kesehatan, penurunan kualitas hidup, dan mortalitas. Gizi kurang maupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk kondisi fungsional dan kesehatan fisik. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup (Nurhidayati *dkk.*, 2021).

Salah satu solusi dalam penanganan dan penambahan zat gizi lansia dapat diberikan dengan PMT yang bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi dan agar tercapai status gizi yang baik (Nurhidayati *dkk.*, 2021). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah upaya memberikan tambahan makanan dan untuk menambah asupan gizi untuk mencukupi kebutuhan gizi agar tercapainya status gizi yang baik (Fadilah *dkk.*, 2019).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kombinasi diberikan bertujuan untuk memastikan asupan protein hewani yang tinggi. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan status gizi kelompok rentan, seperti balita, anak sekolah, ibu hamil/ibu menyusui, dan lansia. Setiap bahan makanan PMT memiliki nilai gizi khusus, termasuk sumber protein hewani (Maiyena, *dkk.*, 2022).

Pemberian makanan tambahan dapat berupa surabi. Surabi merupakan salah satu makanan tradisional yang sudah ada sejak dahulu. Surabi biasanya berbahan dasar tepung beras, tepung terigu, tepung tapioca, dan santan. Adapun terdapat beberapa jenis surabi, diantaranya yaitu surabi polos, surabi manis, dan surabi gurih (Jatira *dkk.*, 2022). Terdapat beberapa penelitian yang membuat surabi dengan tambahan ikan gabus. Salah satunya yaitu pada penelitian Mahendradatta (2023), produk surabi yang dibuat dengan tambahan daging ikan bertujuan untuk meningkatkan nilai gizinya. Sehingga dapat dijadikan makanan pilihan guna memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh.

Salah satu potensi sumberdaya perikanan yang memiliki kandungan gizi tinggi yaitu ikan gabus (*Channa striata*). Ikan gabus merupakan salah satu jenis ikan yang dibudidayakan di perairan tawar dan hampir tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Salah satu alasan ikan gabus dapat dijadikan sumber protein hewani bagi lansia

yaitu ikan gabus sangat bermanfaat dan menjadi salah satu sumber zat gizi yang tinggi protein, antioksidan, dan anti inflamasi (Pratiwi, 2021). Protein yang terdapat pada ikan gabus dengan kadar paling tinggi yaitu kadar albuminI. Albumin merupakan salah satu protein yang terdapat di plasma darah yang digunakan untuk mengatasi berbagai penyakit yang diakibatkan karena jumlah protein darah berkurang (Mardhiyyah *dkk.*, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya program PMT lansia yang memanfaatkan sumber potensi lokal yang diolah dalam bentuk surabi. Surabi merupakan jajanan tradisional yang terbuat dari tepung beras. Proses pengolahan dan penyajiannya relatif mudah. Sehingga dapat memudahkan masyarakat dalam mengolah dengan memanfaatkan ikan gabus menjadi makanan yang bernilai gizi tinggi. Surabi juga cocok digunakan sebagai PMT lansia karena memiliki tekstur yang lembut dan mudah dicerna.

Dengan adanya program tersebut dapat meningkatkan mutu hasil produk dan mampu memberikan tambahan makanan dan untuk menambah asupan gizi guna mencukupi kebutuhan gizi agar tercapainya status gizi yang baik. Selain itu, dapat memajukan tingkat perekonomian masyarakat.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan produk atau sering disebut juga *Research and Development*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bahan lokal menjadi produk baru yang diterima dan disukai masyarakat. Pada penelitian ini, peneliti mengembangkan produk surabi dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yaitu ikan gabus. Parameter yang diukur dalam penelitian ini adalah mutu gizi dan mutu organoleptik.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Pengolahan Pangan Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H. Janturan, 55164, Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei hingga bulan Juni 2023.

Bahan dan Alat

Bahan-bahan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari bahan baku yaitu tepung beras 150 gr dan santan kelapa 100 ml. Bahan tambahan lainnya yaitu ikan gabus 200 gram, telur

1 butir, gula pasir 5 gram, garam ½ sdt, seledri 10 gram, cabai merah keriting 5 buah, bawang merah 3 buah, bawang putih 2 buah, soda kue ¼ sdt, serta kemangi, penyedap dan minyak secukupnya. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu baskom, blender, gelas ukur, teplon anti lengket, cetakan surabi, talenan, pisau, spatula, kuas, sendok, piring saji, dan timbangan.

Pelaksanaan Penelitian Pembuatan Produk

Penelitian diawali dengan menyiapkan bahan dan alat untuk proses pengolahan surabi ikan gabus. Adapun tahapan persiapan sampelnya yaitu sebagai berikut:

Gambar 1. Prosedur Pembuatan Produk



Hasil dan Pembahasan

A. Kandungan Gizi Produk

Kandungan gizi surabi dalam satu porsi (3 buah) yaitu:

Tabel 1. Kandungan Gizi

Energi	Protein	Karbohidrat	Lemak
560 kkl	18 gram	95 gram	13,5 gr

Pada satu porsi sajian surabi yang kami sajikan dapat mencukupi kebutuhan lansia sekitar 25% dari total kebutuhan lansia.

B. Hasil Uji Organoleptik

Surabi merupakan produk makanan yang cukup digemari oleh beberapa kalangan masyarakat. Surabi biasanya dikonsumsi sebagai makanan selingan di setiap waktu-waktu senggang. Berdasarkan hasil percobaan pengolahan produk PMT untuk lansia yaitu surabi

ikan gabus didapatkan hasil pengamatan organoleptik yaitu, sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Organoleptik

Rasa	Aroma	Tekstur	Warna
Gurih	Khas surabi	Lembut	Kuning kecoklatan dengan perpaduan topping ikan dan telur.

C. Tampilan Produk

Gambar 2. Surabi Ikan Gabus



Surabi ikan gabus ini memiliki tampilan unik yaitu memiliki warna kecoklatan di bagian bawah dan kuning dengan perpaduan bahan topping lainnya seperti ikan gabus, telur, kemangi dan potongan cabai merah keriting.

D. Prototipe Produk Surabi

Produk surabi ikan gabus yang telah di buat bisa disajikan dengan saos maupun mayonnaise, sesuai selera. Produk tersebut dapat dikreasikan semenarik mungkin untuk meningkatkan mutu produk dan selera makan bagi masyarakat.

E. SWOT Surabi Ikan Gabus

Pada pembuatan produk subai ikan gabus yang telah di buat memiliki SWOT analysis yaitu, sebagai berikut:

1) Strengths (kekuatan)

- Surabi dengan bahan dasar ikan gabus adalah produk yang unik dan menarik minat pelanggan.
- Ikan gabus kaya akan protein dan zat gizi, sehingga dapat menjadi pilihan makanan sehat yang menarik bagi pelanggan yang peduli akan Kesehatan.
- Surabi ikan gabus memiliki citra sebagai makanan yang sehat dan lezat, sehingga dapat menjadi keunggulan kompetitif.

2) Weaknesses (kelemahan)

- Surabi dengan bahan dasar ikan gabus mungkin memiliki pasar yang lebih terbatas dibandingkan dengan surabi tradisional lainnya.
- Ikan gabus memiliki harga yang relatif mahal.

- Terkadang ketersediaan ikan gabus bisa menjadi masalah, terutama jika ada fluktuasi pasokan.
- 3) Opportunities (peluang)
- Masyarakat yang semakin peduli terhadap kesehatan dapat mencari alternatif makanan yang lebih sehat, seperti surabi ikan gabus.
 - Menyasar pasar-pasar yang memiliki minat terhadap makanan inovatif dan berbasis ikan gabus.
- 4) Threats (ancaman)
- Terdapat pesaing lain yang menawarkan produk serupa.
 - Selera konsumen dapat berubah seiring waktu, sehingga permintaan terhadap surabi ikan gabus bisa fluktuatif.

F. Evaluasi

Berdasarkan pembuatan produk pangan darurat yang telah kami buat didapatkan hasil evaluasi yaitu dalam pembuatan surabi ikan gabus sebaiknya lebih diperhatikan lagi terkait bahan-bahan yang digunakan apakah sudah memenuhi syarat pakai guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, terkhususnya dalam pemilihan ikan gabus. Hal ini guna menghindari aroma tidak enak pada produk yang dihasilkan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa kudapan surabi ikan gabus telah memenuhi kebutuhan lanisa sekitar 25% dari total kebutuhannya per satu sajian. Sehingga surabi ikan gabus telah memenuhi standar mutu zat gizi pada produk makanan tambahan bagi lansia. Sedangkan pada uji organoleptik surabi ikan gabus juga memiliki hasil yang sempurna, baik dari segi rasa, warna, aroma, dan tekstur. Oleh karena itu, surabi ikan gabus sangat cocok untuk dikonsumsi lansia dalam mencukupi kebutuhan gizinya.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih disampaikan kepada Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, dan Dosen Pembimbing yang telah membimbing kami dalam melakukan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Fadilah, F., Darmawansyah, D., & Seweng, A. (2019). Implementasi Kebijakan Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Terhadap Jumlah Kasus Gizi Buruk Di Kabupaten Pasangkayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 2(2).
- Hanif, H. R. R. (2023). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktifitas Sehari-Hari Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi Tahun 2023. *Jurnal Pinang Masak*, 2(1), 43-54.
- Jatira, J., Heryadi, Y., & Fahrudin, IN (2022). Analisa Panas Optimal Cawan Pembuatan Surabi Untuk Jenis Surabi Polos Dan Surabi Oncom. *Jurnal Teknologika*, 12 (2), 185-192.
- Maiyena, S., & Mawarnis, E. R. (2022). Kajian analisis konsumsi daging sapi dan daging babi ditinjau dari kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3131-3136.
- Mardhiyyah, A., Amalia, F., Azhari, M., Sinaga, I., Pratami, S. P., & Mukti, R. C. (2023). Penambahan Limbah Ikan Patin (*Pangasius sp.*) Pada Pakan Terhadap Kadar Albumin Dan Pertumbuhan Ikan Gabus (*Channa striata*). *Jurnal Akuakultur Rawa Indonesia*, 11(1), 15-25.
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180-191.
- Pratiwi, A. T. (2021). The Potensi Ikan Gabus (*Ophiocephalus stratus*) untuk Meningkatkan Kadar Albumin Pada Penderita Hipoalbuminemia. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(3), 204-210.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. UGM PRESS.