



Kreasi Makanan Inovatif:

Ide Kreatif untuk Kewirausahaan Gizi,
Penanganan Penyakit Degeneratif
dan Masalah Gizi Lain

Hiasinta Anatasia Purnawijayanti STP., M.P | Veronica Ima Pujiastuti STP., MGizi
Ruth Surya Wahyu Setyaning S.Gz., M.Biomed



KREASI MAKANAN INOVATIF

Ide Kreatif untuk Kewirausahaan Gizi,
Penanganan Penyakit Degeneratif dan Masalah Gizi Lain



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Kreasi Makanan Inovatif:

Ide Kreatif untuk Kewirausahaan Gizi,
Penanganan Penyakit Degeneratif dan Masalah Gizi Lain

Hiasinta Anatasia Purnawijayanti STP., M. P
Veronica Ima Pujiastuti STP., MGizi
Ruth Surya Wahyu Setyaning S.Gz., M.Biomed



Cerdas, Bahagia, Mulia, Lintas Generasi.

**KREASI MAKANAN INOVATIF: IDE KREATIF UNTUK KEWIRAUSAHAAN
GIZI, PENANGANAN PENYAKIT DEGENERATIF DAN MASALAH GIZI LAIN**

Hiasinta Anatasia Purnawijayanti STP., M. P., Veronica Ima Pujiastuti STP., MGizi
& Ruth Surya Wahyu Setyaning S.Gz., M.Biomed

Desain Cover dan Layout :
Yohanes Budi Triwikarsa, S.Si.
Cicilia Rini Astuti, S.Kom.

Ukuran :
xiv, 61 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-02-8204-1

Cetakan Pertama :
Maret 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581
Telp/Faks: (0274) 4533427
Website: www.deepublish.co.id
www.penerbitdeepublish.com
E-mail: cs@deepublish.co.id

Penerbitan buku ini bekerja sama dengan STIKES Panti Rapih Yogyakarta

Daftar Isi

| | |
|---|------|
| Judul | i |
| Daftar Isi..... | v |
| Kata Pengantar Ketua Program Studi Prodi Sarjana Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta..... | vii |
| Sambutan Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta..... | viii |
| Sambutan <i>Owner</i> Erista Garden..... | x |
| Peluang dan Tantangan Pengembangan Produk Pangan Baru..... | xi |
| Resep - Resep Rekeyasa Makanan..... | 1 |
| Flakubille (<i>Flakes</i> Tepung Ubi Ungu dan Tepung Ikan Lele)..... | 2 |
| SoKap Sew (Bakso Ikan - <i>Seaweed</i>)..... | 4 |
| SoBusyam (Bakso Ikan Gabus dan Bayam Merah)..... | 6 |
| MIREMI (Mie Rebon Tepung Milet)..... | 8 |
| KEBAPAO (Bakpao Sari Bayam Dengan Tepung Kedelai Isi Ikan Bandeng)..... | 10 |
| PASTRI (Pasta Ikan Teri)..... | 12 |
| Wonton TinPing (Wonton Ikan Patin Jamur Kuping)..... | 14 |
| PaToGa (Patty Tongkol dan Ganyong)..... | 16 |
| Xi - Buyam (Siomay Ikan Kembung dan Tepung Bayam)..... | 18 |
| PekLakong (Pempek Ikan Layang dan Sari Daun Singkong)..... | 20 |
| ROLIKOL (Rolade Ikan Tongkol)..... | 22 |
| BAKOEL (Bakso Ikan Tongkol dan Tepung Kelor)..... | 24 |
| CIDANGYAME (Cilok Udang Bayam Merah)..... | 26 |
| KARALE SNACKBAR (Kacang Merah Ikan Lele)..... | 28 |
| DIMSUM TEYONG (Dimsum Teri Jengki dan Tepung Ganyong)..... | 30 |
| HAKACIBUS (Hakau Cangakang Rajungan Ikan Gabus)..... | 32 |
| TEKIKANTONG (Tekwan Ikan Tongkol)..... | 34 |
| CACABON (<i>Crackers</i> Kacang Hijau dan Udang Rebon)..... | 36 |
| DIMSUM (Ikan Bandeng dan Tepung Daun Kelor)..... | 38 |
| SOSIS MANA..... | 40 |

Daftar Isi

| | |
|------------------------------------|----|
| Resep - Resep Kewirausahaan..... | 43 |
| <i>Rolled Fruit Salad</i> | 44 |
| Pancake Buah..... | 46 |
| DIMROSE..... | 48 |
| Rosela Oat Cookies..... | 50 |
| PUYOD (Puding Yoghurt Sedot)..... | 52 |
| Rocelle <i>Milk Tea</i> | 55 |
| KIMDDANG (Kimbab Nasi Padang)..... | 58 |
| Referensi..... | 61 |

Kata Pengantar

Indonesia saat ini masih menanggung beban masalah gizi “Triple Burden of Malnutrition”, yakni masalah kekurangan gizi (underweight, stunting, wasting), defisiensi mikronutrien, yaitu anemia, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), serta kelebihan berat badan/obesitas yang berkaitan erat dengan berbagai penyakit tidak menular yang berhubungan dengan gaya hidup dan pola makan. Pada sisi lainnya, perkembangan usaha kuliner, industri makanan baik skala mikro, menengah, dan besar sangatlah pesat. Di berbagai lokasi dengan mudah kita temukan tempat wisata kuliner, pusat jajanan, dan industri pengolahan makanan dengan aneka produknya yang beragam. Pelaku usaha makanan dapat memberi kontribusi dalam upaya pemecahan masalah gizi dengan menyediakan produk-produk makanan yang dapat dimanfaatkan dalam intervensi gizi pada tiga masalah gizi tersebut.

Sebagai bagian dari institusi pendidikan tinggi gizi merasa terpanggil untuk turut serta dalam upaya pemecahan masalah gizi tersebut. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan inovasi makanan yang dapat dimanfaatkan untuk upaya preventif dan promotif dalam penanganan masalah gizi. Inovasi yang dilakukan terutama dengan memanfaatkan potensi lokal, baik komoditas nabati maupun hewani yang memiliki nilai gizi dan senyawa fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan.

Oleh karena itu, dengan bangga kami mempersembahkan buku *Kreasi Makanan Inovatif: Ide Kreatif untuk Kewirausahaan Gizi, Penanganan Penyakit Degeneratif dan Masalah Gizi Lain* ini. Sejalan dengan pilihan keunggulan dalam bidang *nutripreneurship*, produk makanan inovatif ini juga dapat dijadikan peluang usaha yang tidak hanya dapat memberikan kontribusi dalam penanganan masalah gizi di Indonesia, tapi juga bisa memberikan keuntungan.

Peluang dan Tantangan Pengembangan Produk Pangan Baru

Dunia masa kini seperti sebuah kampung besar yang hampir tidak ada sekat antar negara atau bangsa. Berkat kemajuan teknologi informasi dan transportasi memungkinkan seseorang pergi dari satu tempat ke tempat lain dengan mudah, serta mendapat informasi dari berbagai penjuru dunia secara *real time*. Hal ini juga dapat dijumpai dalam kaitannya dengan penyediaan pangan. Globalisasi rantai pasokan pangan memungkinkan masyarakat Indonesia bisa mengkonsumsi pizza dari Italia, roti baguette dan croissant dari Prancis, burger dari Amerika, tom yam dari Thailand, sushi dan tempura dari Jepang dan sebagainya. Globalisasi memberikan pula peluang rendang bisa mendunia, gudheg dan pempek bisa dijumpai di mancanegara.

Pada sisi lain Indonesia dan banyak negara lainnya masih menghadapi permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi. Permasalahan gizi kurang menimbulkan dampak seperti stunting, wasting, anemia, gangguan akibat kekurangan Iodium dan berbagai penyakit defisiensi gizi lainnya. Permasalahan gizi lebih berdampak pada munculnya obesitas beserta penyakit-penyakit tidak menular terkait, seperti diabetes melitus, hiperkolesterolemia, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Baik penyakit akibat defisiensi maupun kelebihan asupan sama-sama akan menurunkan status kesehatan masyarakat.

Pengaturan pola makan dan diet yang baik diyakini mampu mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi (malnutrisi). Ketersediaan berbagai produk olahan pangan yang mengandung zat-zat gizi maupun senyawa fungsional akan mempermudah pengaturan diet, karena tersedia banyak pilihan dalam penyusunan menu. Munculnya produk-produk baru yang tersedia di pasaran, selain menambah khazanah pilihan bagi konsumen, juga membuka peluang usaha makanan yang akan menggerakkan roda perekonomian masyarakat. Oleh karena itu perlu dipahami bagaimana tahap-tahap dan ketentuan pengembangan produk pangan baru, sehingga produk baru yang dikembangkan dapat memenuhi ekspektasi masyarakat dan memenuhi ketentuan.

Peluang dan Tantangan Pengembangan Produk Pangan Baru

Produk pangan baru dapat dikembangkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan/kondisi, sebagai berikut:

1. Kondisi fisiologis, produk pangan baru untuk memenuhi kebutuhan bayi, anak, remaja, dewasa, lansia, ibu hamil dan menyusui
2. Kondisi fisik tertentu, produk pangan baru untuk memenuhi kebutuhan atlet, peningkatan/penurunan berat badan, produk pangan untuk kecantikan (*nutraceutical*), produk pangan tinggi antioksidan, serat, dll
3. Kondisi patologis, produk pangan untuk kelainan atau penyakit tertentu seperti *lactose intolerance*, *gluten intolerance*, produk-produk untuk diet penyakit tertentu seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan lainnya

Sesuai dengan tingkat kebaruannya, produk pangan baru dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok berikut:

1. **Produk Inovatif**, yakni produk pangan yang benar-benar baru, belum pernah ditemukan produk sejenis sebelumnya
2. **Produk Modifikatif**, yakni produk pangan yang merupakan modifikasi/penyempurnaan dari produk yang sebelumnya telah ada
3. **Produk Imitatif**, produk pangan baru yang merupakan tiruan dari produk aslinya

Produk baru yang dihasilkan hendaknya dapat meningkatkan mutu produk dalam palatabilitas, daya simpan, portabilitas, kenyamanan, keamanan dan kesehatannya. Dalam mengembangkan produk pangan baru hal yang penting dimiliki adalah kreatifitas untuk memunculkan ide-ide kreatif dalam mendesain produk dan proses yang memenuhi ekspektasi konsumen dan dapat menciptakan pasar baru. Selain kreatifitas juga diperlukan pengetahuan teknis, terutama berkaitan dengan bahan, proses dan rekayasa pengolahan agar dapat mengevaluasi dan memisahkan antara ide kreatif yang mungkin dan tidak mungkin diwujudkan. Dalam industri, hal ini menjadi tanggungjawab tim *Research and Development*.

Pengembangan produk pangan baru umumnya dengan melakukan modifikasi/perbaikan dalam penggunaan bahan, proses, bentuk dan kemasan. Penggunaan bahan alternatif umumnya disebabkan oleh satu atau lebih faktor berikut: (1) Ketersediaan bahan asal berkurang atau tidak ekonomis, (2) Mutu bahan asal bervariasi atau tidak konsisten, (3) Ditemukan bahan baru yang lebih baik, (4) Bahan lama tidak bisa diterima untuk kelompok konsumen segmen tertentu, dan (5) Ditemukannya teknologi/alat baru, sehingga memerlukan bahan baku atau bahan tambahan baru

Perbaikan proses pengolahan pada pengembangan produk pangan baru dipilih karena alasan-alasan berikut: (1) Proses lama tidak ekonomis atau kurang aman, (2) Proses lama menurunkan ketersediaan zat-zat gizi yang diperlukan, dan (3) Perkembangan tuntutan konsumen seperti proses yang halal, ramah lingkungan atau lainnya. Sedangkan perbaikan bentuk dan kemasan baru dapat disebabkan karena sebab-sebab berikut: (1) Ditemukannya bahan kemasan yang lebih baik, (2) Ditemukannya teknologi/alat pengemas baru, (3) Pengemas lama kurang ramah pada konsumen (*user friendly*), (4) Pengemas lama kurang menarik, dan (5) Adanya tuntutan konsumen seperti bentuk dan kemasan yang mudah dipegang (*handy*), potongan sekali santap (*one bites*) atau lainnya

Tahap-tahap pengembangan produk baru umumnya meliputi tahap-tahap berikut:

1. Pembangkitan gagasan/ide kreatif (*Idea Generation*)

Gagasan yang kreatif merupakan starting point pengembangan proses untuk menghasilkan produk yang inovatif. Output dari pembangkitan gagasan adalah konsep produk yang selanjutnya dievaluasi kelayakannya untuk direalisasikan.

2. Penyaringan gagasan (*Idea Screening*)

Penyaringan gagasan didasarkan atas ketersediaan informasi yang tersedia. Setidaknya harus ada satu ide dikembangkan menjadi sebuah produk baru yang akan dikembangkan. Jika tidak ada ide yang berhasil lolos penyaringan, maka harus kembali ke tahap pembangkitan gagasan.

3. Pengkajian gagasan (*Idea Evaluation*)

Pengkajian dapat dilakukan berdasar informasi-informasi berupa Ketersediaan bahan baku dan bahan pembantu, ketersediaan teknologi pengolahan, ketersediaan mesin dan alat pengolahan, kesesuaian dengan peraturan perundangan yang berlaku, kesesuaian dengan kebijakan dan program bidang pangan dan gizi serta kesesuaian dengan kebutuhan masyarakat masa kini dan mendatang

4. Penyusunan Konsep Produk (*Product Concept*)

Ide terpilih selanjutnya diubah menjadi konsep produk. Perubahan ini dapat memperhatikan input konsumen, masukan riset pemasaran, studi kelayakan, dan analisis yang komprehensif. Konsep harus dievaluasi secara obyektif terhadap berbagai kriteria agar mendapatkan peluang keberhasilan tertinggi

5. Pengujian Konsep Produk (*Concept Testing*)

Konsep produk dapat diuji melalui riset pemasaran yang digunakan untuk mengevaluasi potensi pasar sebuah konsep dan memberikan informasi yang berguna dalam memperkuat konsep dan strategi pemasaran. Langkah yang dilakukan dapat dengan cara mengekspos ide produk ke konsumen untuk mendapatkan reaksi, perasaan dan opini. Salah satu metode pengujian terstruktur yang dapat dilakukan adalah uji sikap konsumen (*affective tests*) baik uji pilihan (*preference test*) maupun uji nilai kesukaan (*hedonic test*)

6. Serangkaian tahap meliputi pengembangan prototype, scale up, product trial sampai ditetapkan formula baku (master formula) untuk produksi

7. Peluncuran produk dan implementasi (*Product launching and Implementation*)



Resep – Resep Rekayasa Makanan

Sokap Sew

Bakso Ikan - Seaweed

(Intan Dian Fransiska)



Bakso merupakan makanan yang disukai hampir semua kalangan masyarakat dan dapat ditemukan dengan mudah di berbagai daerah. Bahan dasar utama dalam pembuatan bakso adalah daging, tepung dan bumbu tambahan. Ikan dapat digunakan sebagai alternatif sumber protein hewani dalam pembuatan bakso. Salah satu jenis ikan yang cocok untuk pembuatan bakso adalah ikan kakap yang memiliki daging berwarna putih. Ikan kakap dipilih karena tinggi kandungan proteinnya, yaitu sekitar 16,6%. Penambahan rumput laut dalam produk bakso ini tidak hanya meningkatkan nilai gizi dengan menambahkan serat, vitamin, dan mineral, tetapi juga berfungsi sebagai pengental alami untuk bakso. Dalam 100 gram produk Sokapew, terkandung sekitar 6,5 gram serat, sehingga produk ini dapat dianggap sebagai makanan tinggi serat. Kandungan seratnya yang tinggi membuat produk ini cocok untuk mencegah dislipidemia, yaitu kondisi kesehatan yang terkait dengan gangguan lipid dalam darah.



MIREMI

Mi Rebon Tepung Milet

(Maria Dwi Rindawati)

Mie instan sangat populer di kalangan masyarakat dari berbagai golongan usia karena penyajiannya praktis, dan memiliki masa simpan yang lama. Namun, mie instan yang tersedia di pasar umumnya memiliki kandungan protein dan serat yang rendah. Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam yang beragam, terutama sereal. Salah satu contoh sereal adalah millet putih. Sayangnya, penggunaan millet putih di Indonesia masih terbatas dan belum banyak dikembangkan menjadi produk yang dapat dikonsumsi manusia. Biasanya, millet putih digunakan sebagai bahan pakan burung. Padahal, millet putih memiliki kandungan gizi yang baik dan dapat menjadi alternatif pengganti tepung terigu. "Miremi" adalah inovasi dalam pembuatan mie yang menggunakan tepung millet, serta tambahan udang rebon dan bubuk rumput laut. Udang rebon adalah hasil perairan yang ekonomis, mudah didapatkan, dan bernilai gizi tinggi. Penambahan rumput laut juga meningkatkan kandungan serat dalam produk mi ini. Selain kaya serat, produk mi ini juga memiliki kandungan protein yang jauh lebih tinggi daripada mie instan biasa (14 gram), menjadikannya pilihan sehat sebagai pengganti mie instan.

PASTRI

Pasta Ikan Teri

(Yachinta Paramesti Aji Amaradita)



Pasta merupakan salah satu jenis makanan pokok sumber karbohidrat yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan selain beras dan mie instan. Bahan dasar pasta pada umumnya terdiri dari tepung terigu dan telur. Pastri adalah bentuk inovasi pasta yang menggunakan tepung durum dengan penambahan tepung ikan teri. Karakteristik ikan teri yang dapat dikonsumsi seluruh bagian tubuhnya menjadikan ikan teri cocok sebagai sumber protein tinggi. Kandungan protein dalam 100 gram Pastri adalah sekitar 11 gram, yang dapat memenuhi sekitar 7% dari kebutuhan protein harian, di mana kebutuhan protein harian umumnya berkisar antara 1,2-1,5 gram per kilogram berat badan per hari. Pastri cocok digunakan digunakan sebagai makanan darurat karena selain tinggi energi dan protein, produk ini memiliki masa simpan yang lama.



Wonton TinPing

Wonton Ikan Patin Jamur Kuping

(Okky Navita Oktaviari)

Wonton merupakan varian pangsit yang terbuat dari campuran tepung, air, telur, garam dan kansui, yang membentuk lembaran tipis dan elastis. Biasanya, wonton diisi dengan berbagai jenis bahan seperti daging, seafood dan sayuran. Wonton TinPing adalah inovasi wonton yang menggunakan isian ikan patin dan jamur kuping. Ikan patin adalah salah satu jenis ikan air tawar yang kaya omega-3 dan protein, yaitu sekitar 17% protein per 100 gram. Sementara itu, jamur kuping adalah salah satu kelompok jamur berbentuk seperti jelly dan mengandung serat yang tinggi. Jamur kuping merupakan jamur banyak dibudidayakan di Indonesia. Dalam setiap 100 gram wonton TinPing terdapat sekitar 6,4 gram serat, sehingga produk ini dapat digolongkan sebagai makanan tinggi serat. Konsumsi produk wonton ini dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan dislipidemia.



Wonton Tin Ping

Wonton Ikan Patin Jamur Kuping

BAHAN

- Ikan patin
- Jamur kuping
- Tepung maizena
- Putih telur ayam
- Bawang Pputih
- Gula pasir
- Kecap ikan
- Merica
- Garam
- Jeruk nipis
- Kulit dimsum

CARA MEMBUAT

1. Siapkan bahan dan alat yang akan digunakan
2. Cuci ikan patin dengan bersih dan marinasi dengan jeruk nipis selama 1 jam. Setelah itu, bilas sampai bersih dan chopper ikan patin sampai lembut
3. Cuci jamur kuping, lalu siapkan air dan rebus sampai jamur kuping mengembang
4. Tiriskan jamur kuping, lalu potong-potong kecil jamur kuping
5. Kupas bawang putih, cuci dan potong-potong dadu kecil
6. Masukkan ikan patin, jamur kuping, tepung maizena dan putih telur, aduk hingga rata
7. Setelah tercampur, masukkan merica, gula pasir, bawang putih, kecap ikan dan garam
8. Aduk hingga rata menggunakan spatula
9. Setelah semuanya tercampur dengan rata, adonan siap untuk ditimbang
10. Timbang adonan sebanyak masing-masing 8 gram dan taruh di atas kulit dimsum, lalu lipat kulit dimsum hingga adonan tertutup
11. Setelah semua adonan sudah dibentuk, wonton bisa langsung disimpan ke dalam *freezer* ataupun diolah dengan direbus/dikukus



PATOGA

Patty Tongkol dan Ganyong

(Destiatun Wening Rina Winanti)

Burger merupakan makanan cepat saji yang sangat populer di berbagai lapisan masyarakat. Burger *patty* adalah bahan utama di dalam burger, terbuat dari daging cincang, dan biasanya disajikan dalam roti dengan tambahan sayuran dan saus untuk meningkatkan citarasa. Meskipun pengembangan burger *patty* telah banyak dilakukan, penggantian bahan utama seperti daging dan tepung masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, muncul ide untuk mengembangkan *patty* ikan tongkol dan penggunaan tepung ganyong yang kemudian disebut "Patoga". Ikan tongkol kaya akan asam lemak omega-3, protein, serta berbagai mineral termasuk zat besi yang dapat mencegah anemia. Tepung ganyong berpotensi digunakan sebagai alternatif sumber karbohidrat, dengan setiap 100 gram ganyong mengandung sekitar 18,4 gram karbohidrat. Keunggulan tepung ganyong terletak pada kandungan serat yang tinggi dan bebas gluten, yang membedakannya dari tepung terigu. Selain itu, ganyong juga kaya akan kalsium dan fosfor. Dengan segenap keunggulan dari produk ini, olahan *patty* Patoga merupakan produk kreatif yang tidak hanya bergizi, tetapi juga cocok dikonsumsi oleh semua kalangan.



PekLaKong

Pempek Ikan Layang dan Sari Daun Singkong

(Eka Dewi Nawangsari)

Pempek merupakan makanan khas Palembang yang terbuat dari bahan dasar utama ikan dan tepung tapioka, dan biasanya disajikan dengan cuko. “PekLaKong” adalah sebuah inovasi olahan pempek menggunakan tepung jagung, ikan layang dan sari daun singkong. Substitusi tepung tapioka menggunakan tepung jagung memberikan tekstur yang lebih renyah, lembut, dan halus dibandingkan dengan penggunaan tepung tapioka. Ikan layang memiliki daging yang manis dan gurih, serta kaya akan protein dan rendah lemak. Penambahan sari daun singkong dalam produk ini meningkatkan nilai gizi seperti antioksidan flavonoid dan berbagai mineral, termasuk zat besi. Setiap 100 gram PekLaKong mengandung sekitar 4,4 mg zat besi, menjadikannya makanan yang cocok untuk memenuhi kebutuhan zat besi, terutama bagi anak-anak dan remaja.

ROLIKOL

Rolade Ikan Tongkol

(Florensia Viska Prima Sari)



Rolade adalah olahan makanan yang terbuat dari daging yang dihaluskan, diberi bumbu dan digulung menggunakan telur yang membentuk lapisan tipis menyerupai kulit lumpia. Beragam cara pengolahan rolade yang sudah jadi, diantaranya dikukus, dimasak dalam sup atau digoreng. Rolade umumnya dibuat menggunakan daging ayam, memiliki cita rasa gurih dan penampilan yang menarik. Dalam mendukung upaya pencegahan stunting, ikan dapat digunakan sebagai alternatif sebagai bahan dasar pembuatan rolade. Ikan tongkol, selain ekonomis, juga kaya akan asam lemak omega-3 dan rendah lemak jenuh. Kadar protein dalam ikan tongkol juga tidak berbeda jauh dengan daging ayam. Penambahan tepung kacang hijau dapat meningkatkan nilai gizi proteinnya. Setiap 100 gram rolade ikan tongkol mengandung sekitar 28 gram protein, menjadikannya sebagai makanan alternatif untuk meningkatkan status gizi anak-anak, terutama yang mengalami masalah gizi kurang, serta sebagai langkah pencegahan stunting.



CIDANGYAME

Cilok Udang Bayam Merah

(Nabila Putri Alisya Latifah)

Cilok adalah jajanan khas Bandung yang memiliki citarasa gurih, manis, asin, dan pedas, serta bertekstur kenyal. Biasanya, cilok disajikan dalam keadaan hangat dan dinikmati dengan saus kacang, kecap, atau saus cabe. Makanan ini dapat ditemui di berbagai tempat, mulai dari sekolah, kampus, pasar, hingga di pinggir jalan raya. Cilok umumnya terbuat dari tepung tapioka (aci), yang pada dasarnya hanya mengandung karbohidrat. Oleh karena itu, inovasi resep cilok dengan menambahkan bahan makanan lain diperlukan untuk meningkatkan nilai gizi cilok. "Cidangyame" adalah varian cilok yang diolah dengan udang dan bayam merah. Udang merupakan hasil perikanan yang kaya akan protein (sekitar 18%) dan berbagai mineral. Sementara itu, bayam merah adalah sayuran yang kaya serat, antioksidan, vitamin, dan mineral. Dalam setiap 100 gram Cidangyame, terdapat sekitar 6,5 gram serat, 12 gram protein, dan 6,3 gram zat besi, menjadikannya pilihan jajanan bergizi yang dapat membantu mencegah anemia.



DIMSUM TEYONG

Dimsum Teri Jengki dan Tepung Ganyong
(Rosa Mystica Putri)

Dimsum makanan olahan campuran daging dan tepung sagu yang dibungkus dengan kulit pangsit. Umumnya isian dimsum ini terbuat dari aneka olahan protein dari ayam, daging sapi, udang atau daging ikan. Inovasi yang dibuat dalam produk ini terbuat dari bahan yang tinggi kandungan gizi. Dimsum teyong ini merupakan makanan selingan yang terbuat dari ikan teri jengki (*Stolephorus indicus*) dan tepung ganyong (*Canna edulis*). Ikan teri jengki merupakan ikan kecil yang banyak dijumpai di Indonesia, namun pemanfaatan masih sangat terbatas. Ikan ini kaya akan sumber kalsium dan fosfor. Sedangkan ganyong salah satu umbi-umbian sumber karbohidrat, serat dan protein. Sumber zat gizi unggulan dari dimsum teyong memiliki kandungan kalsium 0,013 mg/100g. Kombinasi kandungan gizi makro dan mikro yang lengkap menjadikan makanan tersebut dapat menjadi alternatif solusi untuk penanganan gizi anak stunting.



TEKIKANTONG

Tekwan Ikan Tongkol



BAHAN

- 100 gr tepung tapioka
- 100 gram daging ikan tongkol giling
- 1 butir putih telur
- secukupnya garam
- secukupnya air es

CARA MEMBUAT

1. Campurkan daging ikan tongkol, tepung tapioka, putih telur dan sedikit garam. lalu tambahkan air es
2. Setelah itu aduk hingga semua bahan tercampur.
3. Setelah itu uleni adonan hingga kalis
4. Rebus air hingga mendidih
5. Bentuk adonan lalu masukkan adonan ke dalam air yang sudah mendidih
6. Rebus hingga tekwan mengapung.
7. Angkat dan tiriskan tekwan.



CACABON

Crackers Kacang Hijau dan Udang Rebon

(Dewi Adi Cahyani)

Cacabon adalah *crackers* yang merupakan salah satu jenis biskuit yang terbuat dari olahan terigu, berbentuk pipih yang memiliki tekstur renyah, dan diolah dengan cara dipanggang. Jenis camilan ini banyak disukai oleh masyarakat terlebih karena teksturnya. Namun, *crackers* yang satu ini memang beda. *Crackers* ini terbuat dari tepung terigu, kacang hijau, dan udang rebon. Memiliki kombinasi rasa yang unik, yaitu perpaduan citarasa asin dan gurih. Kacang hijau (*Vigna radiata*) menjadi sumber protein, karbohidrat, lemak, dan serat. Kacang hijau mudah dimanfaatkan menjadi aneka produk makanan lokal. Udang rebon kering (*Acetes erythraeus*) pangan lokal yang berasal dari daerah pesisir. Ketersediaannya melimpah, dan salah satu komoditi bernilai ekonomis menjadi nilai unggulan bahan baku ini. Udang rebon memiliki sumber kandungan mineral terutama kalsium dan fosfor yang dapat dioptimalkan menjadi salah satu sumber bahan campuran untuk menghasilkan *crackers* yang bernilai gizi tinggi. Cacabon memiliki kandungan mineral kalsium 23,9 mg dan fosfor 42,4 mg dalam per sajian atau 30 g yang dapat digunakan untuk penanganan gizi stunting.



SOSIS MANA

(Veronica Ima Pujiastuti, STP., M.Gizi &
Hiasinta A. Purnawijayanti, STP., M.P)

Tentunya jenis makanan ini tidak asing baik di telinga maupun lidah orang Indonesia terutama anak-anak dan remaja. Sosis hadir sebagai diversifikasi olahan pangan kekinian yang berasal dari sumber pangan hewani. Umumnya sosis merupakan makanan praktis, dapat langsung disantap, dan dapat juga digunakan untuk campuran makanan lainnya. Sumber bahan baku sosis dapat terbuat dari ikan lele (*Clarias gariepinus*). Ikan ini merupakan ikan air tawar yang mudah dibudidayakan. Kandungan gizi yang lengkap dan nilai ekonomis yang tinggi membuat lele menjadi “primadona” sebagai bahan baku aneka olahan makanan. Sosis lele Mana merupakan kreasi makanan yang mengandung energi sebesar 130 kkal, nilai gizi 8,45 g protein, 3,8 g lemak, 12,07 g karbohidrat dan zat besi 4,8 mg per sajiannya. Kandungan gizi yang lengkap, sumber zat besi yang baik, dan praktis untuk dikonsumsi menjadikan alasan makanan ini menjadi salah satu alternatif pangan untuk mencegah anemia.

SOSIS MANA

Anemia suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, akibatnya penderita akan mengalami 5 L (lelah, letih, lesu, lalai, dan lemah)



Klasifikasi anemia:

Anak-anak 12-14 tahun: <12 g/dL

Perempuan (≥15 tahun): 12 g/dL

Laki-laki (≥): 13 g/dL

Pencegahan ANEMIA dapat dilakukan dengan:

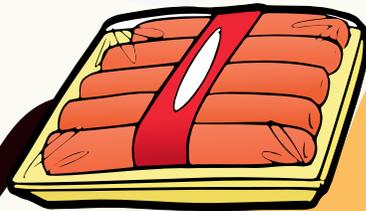
1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi
2. Melakukan fortifikasi zat besi dalam makanan
3. Konsumsi tablet tambah darah (TTD)



SOSIS MANA terbuat dari ikan lele
Mengandung protein dan zat besi untuk mencegah anemia

NILAI GIZI

| | |
|--------------|--------------|
| Takaran Saji | 3 pcs (65 g) |
| Energi | 130 kkal |
| Lemak | 3,8 g |
| Karbohidrat | 12,07 g |
| Protein | 8,45 g |
| Zat Besi | 4,8 mg |
| Natrium | 5,4 mg |



Komposisi :

Ikan lele, tepung tapioka, putih telur, bawang putih, garam, gula, lada, penyedap rasa



Simpan di
Suhu ≤ -10°C



Resep-Resep Kewirausahaan



Rolled Fruit Salad

(Anggera Saputri R, Eka Dewi N, Rossiana Asri P,
Theodora AL.)

Salad merupakan makanan yang terbuat dari sayuran ataupun buah-buahan. Dalam salad, sayuran atau buah-buahan disajikan dengan pelengkap berupa saus, dan dapat dikombinasikan dengan kacang-kacangan, ayam, udang, ikan, maupun aneka jenis keju. Salad mengandung banyak serat, mineral, antioksidan, dan vitamin yang baik untuk tubuh. Makanan berbasis buah dan sayur banyak dipilih sebagai bagian dari diet untuk mencegah maupun menangani penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, maupun penanganan konstipasi. Inovasi salad mengalami perkembangan pesat, baik dari jenis bahan, saus maupun cara penyajiannya. Salah satu inovasi dalam penyajian yang membuat tampilan salad semakin menarik dan mudah dalam mengonsumsi adalah dengan dibentuk menjadi gulungan (*roll*) dilengkapi saus (*dipping sauce*). Variasi salad seperti ini dikenal sebagai *fruit spring roll* atau *fruit salad roll*.



Pancake Buah

(Jessica Y.H, Melania Delvi, Rebbeca Nadya, Tesalonika Theodora PG)

Pancake isi buah merupakan dadar dari adonan tepung yang diisi dengan potongan buah dan *whipped cream*. Pada umumnya isi pancake adalah durian, sehingga lebih dikenal sebagai pancake durian. Modifikasi *pancake* durian menjadi *pancake* buah yakni berbagai macam buah seperti buah naga, mangga, strawberry dan alpukat, dapat menjadi alternatif pancake yang lebih variatif dan menjangkau konsumen yang lebih luas serta lebih sehat. Kulit pancake disiapkan dengan tambahan pewarna alami, dengan variasi warna mencerminkan isinya, yakni produk dengan warna pink dari buah naga (dengan isian buah naga), warna biru dari bunga telang (dengan isian buah mangga), warna hijau dari bubuk *greentea/matcha* (dengan isian buah strawberry), dan warna orange dari wortel (dengan isian *mixed fruit* atau campuran ketiga buah tersebut). Isian pancake berupa potongan buah segar selain merupakan sumber serat dan vitamin.



DIMROSE



(Caroline Dea R, Elena Venaya, Indira Dwi K, Josepha Asti Sukma)

Dimsum merupakan makanan jenis kudapan yang sekarang banyak dikembangkan sebagai produk kewirausahaan yang populer. Dimsum terdiri dari kulit pangsit umumnya dibuat dari adonan tepung terigu, serta bahan isian yang dapat berupa bahan hewani (ayam, sapi, ikan, udang) dengan campuran bahan nabati (wortel, daun bawang) yang dibuat adonan dengan campuran tepung sagu dan bumbu. Dimsum komersial yang banyak dijumpai di pasaran umumnya dibuat dari kulit berbentuk persegi atau bulat, kemudian diisi dengan bahan isian lalu dibentuk menjadi serupa mangkuk kecil sederhana dan disajikan dengan saus pencelup. Sebagai kudapan, dimsum mengandung gizi yang baik dan cukup lengkap. Penyajian yang lebih variatif dapat meningkatkan karakteristik sensoris dan nilai jualnya. Kulit dimsum dibentuk mawar dan diberi warna dari sumber pewarna alami membuat dimsum tampil semakin menarik.



Rosela Oat Cookies

(Brigida Vina M.D.L, Nabila Putri A.L, Okky Navita O,
Yacinta Adies S.J)

Cookies merupakan salah satu produk *bakery* yang disukai dan mudah dalam pembuatannya. Berbagai variasi *cookies* tersedia di pasaran, baik dalam variasi bahan, bentuk, dan rasanya. Penggunaan bahan-bahan yang memiliki manfaat fungsional bagi kesehatan akan memberikan nilai tambah *cookies* yang dihasilkan. Pada *cookies* berikut dilakukan inovasi dengan substitusi bahan dasar terigu dengan *rolled oats*, serta penambahan bunga rosela. *Rolled oats* adalah gandum utuh yang diolah ringan, terbuat dari menir oat yang telah dikupas, dikukus, kemudian digulung menjadi serpihan pipih. *Rolled oats* kaya akan serat, terbukti mampu menurunkan kolesterol. Bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa L*) mengandung antosianin yang dapat digunakan sebagai pewarna alami dan sekaligus sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan molekul yang dapat bereaksi dengan radikal bebas dan berfungsi menetralkan radikal bebas. Kelopak bunga rosela ini biasanya memiliki rasa yang sedikit asam.



PUYOD

Puding Yogurt Sedot

(Gabriella Rinneyogma, Gregoria Damara M, Intan Dian F,
Seravina Aurelia N)

Puding merupakan salah satu jenis hidangan penutup (*dessert*) dalam susunan menu. Meskipun demikian dalam perkembangannya puding sering pula disajikan sebagai kudapan. Berbagai inovasi puding sudah banyak diterapkan, baik dalam penggunaan bahan, cara pengolahan, bentuk, rasa dan pengemasannya. Penggunaan bahan yang memiliki manfaat fungsional bagi kesehatan akan memberikan nilai tambah pada puding. Yogurt merupakan salah satu olahan yang baik bagi kesehatan. Yogurt dapat menjadi pilihan bagi penderita *lactose intolerance*, karena kandungan laktosa susu dalam yogurt sudah difermentasi menjadi asam laktat. Dalam yogurt juga terdapat probiotik bakteri asam laktat yang baik bagi kesehatan sistem pencernaan. Inovasi dilakukan pada puding dengan menyajikannya dalam botol, sehingga puding dikonsumsi dengan cara disedot atau diminum. Inovasi lain adalah penambahan yogurt dan buah-buahan, sehingga nilai gizi puding menjadi lebih baik.



Roselle Milk Tea

with Seaweed Boba

(Mynesia Putri S, Ivan Pramadityo H, Veronica Maya S,
Yosephine Asri P)

Teh boba (*bubble tea*) adalah minuman berbasis teh dengan penambahan bola-bola tapioka (boba atau *pearls*) yang kenyal, yang awalnya dikembangkan di lalu menyebar ke seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Dalam perkembangannya jenis minuman dasar maupun *bubble tea*/boba mengalami diversifikasi. Selain teh juga sering digunakan susu, sirup, sari buah atau bahan lain sebagai bahan dasar minuman. Untuk bahan dasar boba, selain tapioka juga dapat ditambahkan bahan lain namun tetap memberikan sifat kenyal pada boba. Inovasi produk yang dilakukan adalah menggunakan susu dengan penambahan bunga rosela, serta modifikasi pembuatan boba dengan menggunakan bahan dasar rumput laut. Rosela (*Hibiscus sabdariffa*) merupakan salah satu tanaman yang dikenal memiliki manfaat fungsional bagi kesehatan.

Referensi

Effendi, H.M.S. 2012. Teknologi Pengolahan dan Pengawetan Pangan.

Bandung: Penerbit Alfabeta

Setiawan, B. 2020. Konsep Pengembangan Produk Pangan Baru.

IPB Training

Setiawan, B. 2020. Tahapan Pengembangan Produk Pangan Baru.

IPB Training

Sulaeman, A. 2018. Tren Gizi dan Kesehatan: Urgensi Pengembangan

Produk Baru. IPB Training

Surono, I.S., Waspodo, P dan Abbas B.S. 2014. Riset dan

Pengembangan Produk Pangan Baru: Konsep dan Metode

Praktis untuk Industri Pangan. Binus Media and Publishing

Kreasi Makanan Inovatif:

Ide Kreatif untuk Kewirausahaan Gizi,
Penanganan Penyakit Degeneratif
dan Masalah Gizi Lain



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)
Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581
Telp/Fax : (0274) 4533427
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)
✉ cs@deepublish.co.id
📌 Penerbit Deepublish
📱 @penerbitbuku_deepublish
🌐 www.penerbitdeepublish.com



Kategori : Ilmu Kesehatan

ISBN 978-623-02-8204-1

