PENGEMBANGAN PRODUK PANGAN BERBASIS IKAN DAN RUMPUT LAUT UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Oleh: Nani Ratnaningsih, Arum Widyastuti Perdani, dan Badraningsih Lastariwati

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang banyak ditemukan pada remaja putri adalah anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Kedua permasalahan gizi tersebut perlu ditangani secara komprehensif dari berbagai bidang, salah satunya dengan intervensi gizi melalui pengembangan produk pangan berbasis ikan dan rumput laut yang kaya protein dan Fe.

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan produk pangan berbasis ikan dan rumput laut untuk mencegah anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri, khususnya di Kapanewon Purwosari, Kabupaten Gunungkidul. Tujuan khusus penelitian ini meliputi: 1) menentukan formulasi nugget ikan nila dan rumput laut serta menguji sifat fisikokimia dan sensorisnya, 2) menentukan formulasi crackers ikan nila dan rumput laut serta menguji sifat fisikokimia dan sensorisnya, dan 3) menentukan informasi nilai gizi produk nugget dan crackers ikan nila dan rumput laut sehingga berpotensi untuk mencegah anemia dan KEK pada remaja putri.

Tahapan penelitian terdiri dari: 1) pembuatan tepung ikan nila dan tepung rumput laut, 2) formulasi nugget ikan nila dan rumput laut, 3) formulasi crackers dari tepung ikan nila dan rumput laut, 4) pengujian kadar proksimat, Fe, warna, tekstur, dan tingkat kesukaan pada produk nugget dan crackers dari ikan nila dan rumput laut, dan 5) penentuan informasi nilai gizi produk nugget dan crackers ikan nila dan rumput laut sehingga berpotensi untuk mencegah anemia dan KEK pada remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan formula nugget ikan nila dan rumput laut *Ulva lactuca* yang mempunyai kadar protein dan zat besi tertinggi diperoleh pada F2 (penambahan 8% rumput laut *Ulva lactuca*) dengan tingkat kesukaan secara keseluruhan termasuk disukai. Formula crackers ikan nila dan rumput laut *Ulva lactuca* yang mempunyai kadar protein dan zat besi tertinggi diperoleh dengan substitusi 25% tepung daging ikan nila dan penambahan 1% tepung rumput laut *Ulva lactuca* dengan tingkat kesukaan secara keseluruhan termasuk disukai. Informasi nilai gizi nugget ikan nila dan rumput laut *Ulva lactuca* per porsi (75 g) dapat memberikan energi total 198 kkal, energi dari lemak 75 kkal, lemak 8 g (13% AKG), protein 9 g (12% AKG), karbohidrat 22 g (7% AKG), dan zat besi 7 mg (60% AKG) berdasarkan kebutuhan kalori 2100 kkal untuk remaja putri usia 13-18 tahun. Sementara itu, informasi nilai gizi cracker ikan nila dan rumput laut *Ulva lactuca* per porsi (25 g) dapat memberikan energi total 120 kkal, energi dari lemak 50 kkal, lemak 6 g (9% AKG), protein 6 g (8% AKG), karbohidrat 12 g (4% AKG), dan zat besi 2 mg (19% AKG) berdasarkan kebutuhan kalori 2100 kkal untuk remaja putri usia 13-18 tahun.

Kata Kunci: ikan nila, *Ulva lactuca*, nugget, crackers, zat besi