

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil review jurnal-jurnal penelitian yang sudah ada tentang pengembangan produk dari ikan air tawar diperoleh informasi bahwa untuk produk yang dikembangkan dari ikan air tawar berupa biscuit, mi kering, burger, bakso, nugget dan bumbung rending untuk canai roti. Produk-produk tersebut dikembangkan dengan menggunakan bahan tambahan ikan air tawar seperti ikan lele, ikan gabus, dan ikan patin.

Berdasarkan hasil review literature dalam penelitian ini diketahui bahwa untuk kebutuhan protein dari hasil produk belum dapat mencukupi kebutuhan gizi lansia. Menurut Fatimah (2010) bahwa untuk lansia membutuhkan protein setidaknya 64-65 gram. Namun, dari hasil pengembangan produk makanan dari olahan ikan menunjukkan paling tinggi mengandung 63%. Hasil olahan tersebut dijadikan makanan tambahan untuk lansia dapat menamabha kebutuhan gizi pada lansia. Protein sendiri digunakan untuk Pertumbuhan sel-sel serta jaringan tubuh dan selain itu apabila seseorang memiliki asupan protein yang mencukupi maka akan menyebabkan system kekebalan tubuh bekerja dengan baik (Mitra, 2015)

Ikan lele mengandung berbagai protein, lemak (asam lemak omega 3), vitamin (vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12), dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor) yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut Ubaidillah & Hersulistyorini, 2010) kandungan gizi ikan lele cukup tinggi yaitu protein (17,7 %), lemak (4,8%), mineral (1,2 %), dan air (76 %). Hasil penelitian yang memperoleh protein 63% maka sudah melampui batas standart pada umumnya kandungan yang dimiliki pada ikan lele.

Berdasarkan jenis ikan yang digunakan untuk membuat makanan dari olahan ikan diperoleh informasi bahwa ikan lele merupakan ikan yang memiliki protein paling tinggi. Makanan yang dibuat dari ikan lele cenderung memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan makanan dari ikan lainnya. Kandungan protein paling rendah yaitu pada olahan makanan bakso yang dibuat dari ikan Nila hanya mengandung protein 7,8% saja. Komposisi yang baik untuk pengolahan biscuit menggunakan ikan lele yaitu 2,5: 1 dimana ikan lele

porsinya lebih banyak dibandingkan dengan tepung campurannya. Biskuit yang di hasilkan baik dan mengandung protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan komposisi lainnya (Fitri,2017).

Berdasarkan hasil review diperoleh bahwa untuk Ikan Nila yang diolah menjadi makanan hanya mengandung protein paling tinggi 12,65 yang diolah menjadi nugget. Hal ini masih dibawah standart kandungan Ikan nila dimana termasuk sumber protein hewani rendah kolesterol dengan kandungan gizi 18,7 g protein dan 1 g lemak per 100 g bahan (Permadi dan Dharmayanti, 2011). Daging ikan nila yang dimanfaatkan sekitar 60 – 70% dan sisanya berupa tulang, kulit, sirip, dan lainnya. Tulang ikan adalah salah satu hasil dari industri pengolahan ikan yang memiliki kandungan kalsium lebih banyak dari bagian tubuh ikan lainnya karena kalsium, fosfor, dan karbonat adalah unsur utama yang ada dalam tulang ikan.

Tingkat kesukaan biskuit tertinggi adalah pada biscuit kontrol tanpa substitusi tepung daging ikan lele dumbo. Panelis masih menyukai biskuit sampai substitusi tepung daging ikan lele dumbo dengan konsentrasi 30%. Pada substitusi sebesar 15% tingkat kesukaan panelis sangat menurun. Hal ini akibat pada substitusi 15% rasa ikan mulai mendominasi biskuit sehingga panelis mulai tidak menyukai rasa biskuit. Pada biskuit dengan substitusi tepung daging ikan lele dumbo sebesar 15% didapatkan rasa yang agak sedikit asin.

Variasi produk olahan ikan sangat penting untuk meningkatkan nilai jual dan standard selera konsumen sehingga tidak bosan dengan produk yang sudah ada sebelumnya. Ikan merupakan bahan pangan dengan kandungan gizi yang sangat tinggi, khususnya kandungan protein yang sangat baik untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Kebanyakan anak-anak di Indonesia sangat malas makan ikan dalam bentuk aslinya, padahal Indonesia terkenal sebagai lumbung ikan dunia.

Ikan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan seperti: kerupuk ikan, bakso ikan, dan nugget ikan dengan nilai gizi serta jual yang tinggi. Bakso Ikan Variasi bakso kini semakin menarik saja, jika biasanya bakso yang dinikmati diolah dengan baik dari daging sapi atau daging ayam dan ikan tanpa menggunakan isian tertentu, kini banyak pedagang bakso yang menjual bakso sapi

atau bakso daging ayam dengan menambahkan isian tertentu, seperti bakso urat yang diisi dengan irisan tendon atau urat serta daging tetelan kasar, bakso bola tenis atau yang dikenal sebagai bakso telur yang diisi dengan telur ayam rebus, bakso gepeng yang bentuknya pipih, bakso ikan yang diolah dengan menggunakan daging ikan. Bola-bola daging yang lebih kita kenal dengan bakso ada beberapa macam. Ada bakso dari daging sapi, daging ayam, daging ikan, udang, atau cumi. Oleh karena itu adanya bakso yang berbahan utama ikan diharapkan dapat memberikan variasi pengolahan bakso yang memiliki kandungan gizi tinggi sekaligus memenuhi pola makan bagi para anak-anak hingga lanjut usia (Lidya, 2017).

Produk-produk yang dihasilkan dari olahan ikan berdasarkan kandungan gizinya maka dapat untuk mencukupi kebutuhan gizi pada lansia. Produk olahan ikan dapat dikembangkan ke masyarakat luas agar kebutuhan gizi lansia semua terpenuhi. Manfaat lain yang diperoleh selain dengan pemenuhan gizi pada lansia yaitu dapat meningkatkan nilai jual ikan. Masyarakat mendapat pendapatan yang lebih tinggi dibandingkan jika dijual dalam bentuk ikan. Ikan-ikan di Indonesia jumlahnya sangat melimpah sehingga tidak akan kehabisan bahan untuk membuat olahan makanan berdasarkan bahan dasar ikan.

Berdasarkan hasil review jurnal menunjukkan bahwa untuk hasil produk olahan dari ikan air tawar semua memenuhi kebutuhan AKG lansia untuk kebutuhan protein. Menurut Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR) bahwa lansia paling sedikit setiap harinya harus mengonsumsi makana yang mengandung protein sebanyak 50-170 gram/hari atau sekitar 10% dari total kalori yang dikonsumsi. Hasil review dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semua hasil percobaan pengolahan ikan air tawar mengandung protein yang lebih dari 10%. Artinya produk olahan ikan air tawar dapat digunakan untuk pengganti pemenuhan gizi lansia khususnya kebutuhan protein bagi lansia.