

Pengembangan Resep Otak Otak Bandeng dengan Teknologi Tepat Guna di Era Masyarakat 5.0

Erlina Sari¹, Syerina Devia Putri², Syarifah Nurhaliza³, Ermina Syainah⁴, Syahrial Shaddiq⁵, Meitria Syahadatina Noor⁶, Adhi Surya⁷, Sulastini⁸

^{1,2,3,4}Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin (Polkessin)

^{5,6}Universitas Lambung Mangkurat (ULM)

^{7,8}Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari

ABSTRAK

Otak otak bandeng merupakan salah satu diversifikasi olahan dari ikan bandeng yang memiliki penampakan menarik seperti ikan bandeng asli serta rasa dan aroma yang khas. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan menu sehingga lebih berkualitas dalam hal rasa, warna, aroma, tekstur dan nilai gizi. Selain itu juga merupakan cara menambah keanekaragaman menu pada suatu tempat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengubah cara memasak dan penambahan bahan. Otak-otak merupakan produk pengolahan dari daging ikan yang dicampur dengan tapioka dan bumbu yaitu: santan, garam, gula, lada, bawang putih, dan bawang merah. Pada penelitian ini ikan yang digunakan adalah ikan bandeng. Ikan bandeng (*chanos froksal*) merupakan bahan pangan hasil perairan yang tinggi akan sumber protein hewani yang sangat potensial, pada daging ikan bandeng terkandung senyawa penting seperti karbohidrat, lemak, protein dan garam-garam mineral. Kandungan gizi ikan bandeng akan berbeda hal ini dasari atas dua factor yakni factor internal dan factor eksternal. Factor internal meliputi jenis kelamin ikan, umur ikan, dan fase reproduksi ikan, sedangkan pada factor eksternal meliputi habitat hidup ikan, pakan, dan kualitas perairan tempat ikan hidup dengan teknologi tepat guna di era masyarakat 5.0.

Kata Kunci: Otak-otak, bandeng, teknologi tepat guna.

Pendahuluan

Ikan herbivore yang paling sering dibudidayakan dan diperjual belikan oleh masyarakat salah satunya adalah ikan bandeng. Dengan ketersediaan kandungan protein serta asam amino yang tinggi membuat ikan bandeng semakin digandrungi (Alyani et al., 2016). Kandungan protein yang tinggi inilah yang menyebabkan ikan bandeng senang dikonsumsi oleh masyarakat. Daging yang disokong oleh duri dalam daging membuat tekstur daging ikan bandeng menjadi lembut. Namun muncul permasalahan dalam mengkomsumsi daging ikan bandeng tersebut dikarenakan duri yang banyak. Beberapa usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya dengan mengeluarkan duri (Nursantari et al., 2017).

Pengembangan resep adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan menu, sehingga lebih

berkualitas dalam hal rasa, warna, aroma, tekstur, dan nilai gizi dengan teknologi tepat guna di era masyarakat 5.0 (Shaddiq et al., 2021). Selain itu juga merupakan cara untuk menambah keanekaragaman menu pada suatu tempat. Modifikasi ini diharapkan akan meningkatkan rasa, aroma, tekstur dan kenampakan, sehingga dapat meningkatkan selera makan pasien. Modifikasi ini dilakukan dengan cara mengubah cara memasak dan penambahan bahan. Penyelenggaraan makanan banyak mempunyai prinsip yaitu menyediakan makanan yang berkualitas baik, cita rasa yang tinggi, yang sesuai dengan selera konsumen, dengan pelayanan yang wajar dan tingkat sanitasi yang tinggi. Pada penelitian kali ini akan dilakukan pengembangan resep makanan berbahan dasar protein hewani (Dini, 2015)

Protein adalah zat makanan berupa asam-asam amino yang berfungsi sebagai pembangun dan pengatur bagi tubuh. Protein ini merupakan konstituen utama penyusun tubuh mulai dari jaringan kulit, jaringan syaraf, tendon, otot, rambut, dan darah. Protein adalah sel penyusun tubuh yang eksis menyusun semua sel hidup di era masyarakat 5.0. Oleh karena protein itu merupakan konsrriuen utama enzim–enzim dan banyak hormon yang berfungsi untuk mengontrol fungsi tubuh (Suprayitno et al., 2017)

Makanan tradisional otak-otak merupakan makanan ringan yang menjadi ciri khas daerah Kabupaten Bintan. Makanan tradisional ini terbuat dari berbagai macam bumbu dan rempah-rempah yang semuanya berasal dari lingkungan daerah setempat. Bahan dasar makanan ini adalah ikan atau sotong dengan dibungkus daun kelapa yang dipotong-potong berukuran panjang sekitar 20 cm (Purnama, 2010)

Makanan ini mengandung nilai gizi dan protein yang tinggi karena terbuat dari makanan laut seperti ikan dan sotong. Tampilan makanan yang terbungkus rapi dengan daun kelapa menjadikan nilai tersendiri memberikan kesan yang sangat tradisional sehingga tidak salah jika makanan ini menjadi ciri khas makanan daerah setempat. Dalam perkembangannya masa kini, makanan ini semakin terkenal di daerah Kepulauan Riau sehingga tidak mengherankan jika penjualan makanan ini juga tersebar di berbagai tempat tidak hanya di daerah Bintan tetapi hingga ke Kota Tanjung pinang, misalnya di daerah pelabuhan dan berbagai pasar tradisional sering ditemui penjualan makanan ini, hal tersebut tidak terlepas dari tingginya minat pembeli/masyarakat untuk merasakan nikmatnya makanan tradisional tersebut.

Metode

1.1 Alat

- Pisau
- Talenan
- Alat penggiling daging atau blender
- Loyang atau wadah cetakan otak-otak
- Panci atau wadah untuk merebus

1.2 Bahan

1. Daging bandeng yang telah dipisahkan dari tulang dan kulit, sebanyak 250 gram
2. Tepung sagu, sebanyak 100 gram
3. Telur ayam, 1 butir
4. Air es, sebanyak 200 ml
5. Daun bawang, sebanyak 2 batang, iris halus
6. Bawang putih, sebanyak 3 siung, haluskan
7. Garam, sejumput
8. Gula pasir, sejumput
9. Penyedap rasa, secukupnya
10. Kulit pangsit, secukupnya (opsional)

2.3 Prosedur Kerja

1. Bersihkan daging bandeng dari tulang dan kulitnya. Potong-potong daging bandeng menjadi ukuran kecil.
2. Haluskan daging bandeng dengan alat penggiling daging atau blender. Kemudian, sisihkan dalam wadah.
3. Tambahkan tepung sagu, telur ayam, air es, daun bawang, bawang putih, garam, gula pasir, dan penyedap rasa ke dalam wadah yang berisi daging bandeng yang telah dihaluskan. Aduk-aduk hingga bahan tercampur rata.
4. Ambil selembar kulit pangsit dan isi dengan adonan otak-otak. Bila tidak menggunakan kulit pangsit, adonan otak-otak dapat dibentuk bulat atau seperti tabung kecil.
5. Panaskan panci atau wadah untuk merebus. Masukkan otak-otak ke dalam panci atau wadah dan rebus hingga matang selama 10-15 menit.
6. Angkat otak-otak dari panci atau wadah, tiriskan.
7. Otak-otak siap disajikan, dapat dihidangkan dengan saus kacang atau saus pedas sesuai selera.

Catatan: Selain direbus, otak-otak juga dapat digoreng atau dibakar sesuai selera. Proses memasak dapat disesuaikan dengan bahan, ukuran, dan bentuk otak-otak yang digunakan

Hasil Dan Pembahasan

Hasil



Gambar 1. otak otak bandeng

Tabel 1. Hasil Pengamatan

Pengamatan	Organoleptik
Warna	Hijau Kecoklatan diluar Putih didalam
Rasa	Gurih
Aroma	Daun Pisang
Tekstur	Kenyal dan Empuk

Pembahasan

Otak-otak bandeng merupakan salah satu bentuk diversifikasi olahan dari ikan bandeng yang memiliki penampakan menarik seperti ikan bandeng asli serta rasa dan aroma yang khas. Otak-otak bandeng memiliki kadar protein yang tinggi sehingga mudah mengalami kerusakan. Persiapan bahan yang perlu dilakukan untuk membuat otak otak ikan bandeng yaitu , ikan bandeng yang sudah di fillet dicuci bersih dan dihaluskan menggunakan blender atau food processor. siapkan tepung sagu lalu saring terlebih dahulu untuk menghindari adanya gumpalan. Kocok telur ayam hingga rata. Daun bawang, bawang putih, dan cabai merah diiris halus. Siapkan daun pisang untuk membungkus adonan ikan.

Kesimpulan

Pengembangan resep adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan menu sehingga berkualitas dalam hal rasa, warna, aroma, tekstur, dan nilai gizi. Selain itu juga merupakan cara untuk menambah keanekaragaman menu pada suatu institusi. Pengembangan resep diperlukan untuk meningkatkan daya terima pasien terhadap menu yang diberikan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang pantas, terutama kepada Ibu Aprianti, S,Pd., M,Pd, Ibu Ir. Ermina Syainah, S,Pd., M,Pd dan Bapak Dr. Ir. Syahril Shaddiq, M.Eng.,MM sebagai pembimbing penyusunan jurnal ini, meskipun masih banyak terdapat kekurangan dan tidak sempurna kami berharap jurnal ini dapat dinikmati dan menginspirasi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Alyani, F., Ma'ruf, W. F., & Anggo, A. D. (2016). Pengaruh Lama Perebusan Ikan Bandeng (*Chanos Chanos Forsk*) Pindang Goreng terhadap Kandungan Lisin dan Protein Terlarut. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan*.
- [2].Febianti, D. et al. (2015). "Perbedaan Penilaian Cita Rasa dan Sisa Hidangan Sayur berdasarkan Pengembangan Resep pada Pasien Kelas III dengan Diet Biasa di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang." *Jurnal Riset Gizi* 3.2: 1-12.
- [3].Purnama, I. (2010). *Jalan-Jalan Kepulauan Riau*. Gagas Media.
- [4].Shaddiq, S., Haryono, S., Muafi, M., & Isfianadewi, D. (2021). Antecedents and Consequences of Cyberloafing in Service Provider Industries: Industrial Revolution 4.0 and Society 5.0. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(1), 157-167.
- [5].Suprayitno, Eddy, & Sulistiyati, T. D. (2017). *Metabolisme Protein*. Universitas Brawijaya Press.