

Pembuatan Mie Basah dengan Penambahan Daging Ikan Gabus Sebagai Makanan Tinggi Albumin

Widanta Akbar Aldhiansyah
Program Studi Gizi Klinik
Jurusan Kesehatan

ABSTRAK

Pemanfaatan ikan gabus sebagai sumber albumin saat ini hanya terbatas pada ekstrak albumin yang harganya relatif mahal dan rasanya yang kurang enak saat di konsumsi dan salah satu olahan makanan yang bisa dijadikan sumber makanan tinggi albumin adalah mie. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sifat mutu mie basah dengan penambahan daging ikan gabus sebagai makanan tinggi albumin. Rancangan yang digunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 5 formulasi perlakuan yaitu 92,3% : 7,7%, 84,6% : 15,4%, 76,9% : 23,1%, 69,2% : 30,8%, 61,5% : 38,5% dan dilakukan pengulangan sebanyak 5 kali. Hasil penelitian menunjukkan semakin rendah prosentase telur dan semakin tinggi prosentase daging ikan gabus, maka semakin tinggi kandungan kadar albumin. Perlakuan P3 dengan formulasi 76,9% daging ikan gabus + 23,1% telur merupakan perlakuan terbaik dengan kadar albumin 5,38 g/100g, energi 269,08 kkal, karbohidrat 50,29 gram, protein 13,20 gram, lemak 1,68 gram, kadar abu 0,89 %, kadar air 33,93%. Mie basah untuk 1 kali makan dalam sehari dengan takaran saji 200 gram setiap kali makan. Nilai gizi mie basah pada tiap sajian yaitu energi 538 Kkal, karbohidrat 100,58 gram, protein 26,4 gram, lemak 3,36 gram.

Kata Kunci: Albumin, Mie Basah, Telur, Ikan Gabus

Making Wet Noodle With Addition of Cork Fish Meat As a High Food Albumin

Widanta Akbar Aldhiansyah
Clinical Nutrition Study Program
Health Department

ABSTRACT

The use of cork fish as a source of albumin is currently limited to albumin extract which is relatively expensive and tastes less good when consumed and one of the processed foods that can be used as a food source for high albumin is noodles. This study aims to analyze the quality properties of wet noodles with the addition of cork fish as a food high in albumin. The design used Completely Randomized Design (CRD) with 5 treatment formulations they were 92.3%: 7.7%, 84.6%: 15.4%, 76.9%: 23.1%, 69.2%: 30 , 8%, 61.5%: 38.5% and replication 5 times. The results showed that the lower the percentage of eggs and the higher the percentage of cork fish, the higher the content of albumin. P3 treatment with formulation of 76.9% cork fish + 23.1% eggs is the best treatment with albumin levels of 5.38 g / 100g, energy 269.08 kkal, carbohydrates 50.29 grams, protein 13.20 grams, fat 1.68 grams, ash content 0.89%, moisture content 33.93%. Wet noodles for 1 meal a day with 200 grams serving each meal. The nutritional value of wet noodles in each dish was energy 538 Kkal, carbohydrates 100.58 grams, protein 26.4 grams, fat 3.36 grams.

Keywords: Albumin, Wet Noodles, Eggs, Cork Fish