

# **Pembuatan Bakso Berbasis Jantung Pisang Kepok (*Musa Balbisiana*) Sebagai Alternatif Makanan Diet Tinggi Serat**

**Novi Tuwin Susanti**  
Program Studi Gizi Klinik  
Jurusan Kesehatan

## **ABSTRAK**

Masalah kesehatan saat ini telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyakit adalah kurangnya asupan zat gizi dari makanan berupa serat. Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang memiliki kandungan serat tinggi dan belum dimanfaatkan sebagai bahan pangan. Bakso merupakan produk olahan daging yang sering diasosiasikan sebagai makanan miskin serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan zat gizi terutama serat, protein, lemak pada bakso berbasis jantung pisang kepok sebagai alternatif makanan diet tinggi serat. Rancangan percobaan yang digunakan adalah Rancangan Acak Lengkap. Penetapan formulasi dalam penelitian ini dilakukan perbandingan jantung pisang kepok dan daging ayam yaitu 10%:90%, 20%:80%, 30%:70%, 40%:60%, 50%:50%, 60%:40%, 70%:30% dengan pengulangan sebanyak 3 kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap penambahan jantung pisang secara gradual menyebabkan meningkatnya kandungan serat pada bakso yang signifikan. Berbanding terbalik dengan kandungan protein dan lemak pada bakso yang semakin tinggi penambahan jantung pisang maka kandungan protein dan lemak akan semakin berkurang. Organoleptik yang dihasilkan mempunyai pengaruh yang sangat nyata terhadap tekstur, warna, rasa dan aroma pada bakso. Formulasi perbandingan jantung pisang kepok dan daging ayam tiap taraf perlakuan Berpengaruh Sangat Nyata (signifikan) terhadap kandungan gizi terutama serat, protein, dan lemak serta organoleptik bakso berbasis jantung pisang kepok. Hasil perlakuan terbaik diperoleh pada formulasi 80% daging ayam dan 20% jantung pisang kepok.

Kata Kunci : *Bakso Jantung Pisang Kepok, Kandungan Gizi, Diet Tinggi Serat*