

# **Kajian Proporsi Jantung Pisang Kepok dan Ikan Teri Nasi pada Pembuatan Abon Sebagai Makana Fungsional Tinggi Serat**

**Nurul Aini**

Program Studi Gizi Klinik

Jurusan Kesehatan

## **ABSTRAK**

Konsumsi serat pada orang dewasa berjenis laki-laki dengan usia 19-49 tahun serat yang dikonsumsi setiap hari sebesar 36-37 gram, kemudian untuk konsumsi serat pada perempuan dengan usia yang sama yaitu 19-49 tahun serat yang dikonsumsi setiap hari nya sebesar 30-32 gram. Tidak terpenuhinya kebutuhan serat tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya meningkatkan resiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus. Serat pangan dapat menyerap air dan mengikat glukosa sehingga dapat mengurangi ketersediaan glukosa, namun dengan adanya diet serat maka akan menyebabkan penurunan karbohidrat dan serat, sehingga keadaan tersebut dapat mengontrol kenaikan glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Abon proporsi jantung pisang kepok dan ikan teri nasi sebagai makanan fungsional tinggi serat. Rancangan percobaan yang digunakan adalah Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 6 perlakuan yaitu 90% : 10%, 80% : 20%, 70% : 30%, 60% : 40%, 50% : 50%. 40% : 60% dan dilakukan empat kali pengulangan. Analisa yang digunakan pada produk abon yaitu analisa kadar serat dan organoleptik (hedonik dan mutu hedonik). Hasil penelitian menunjukkan abon proporsi jantung pisang kepok dan ikan teri nasi tidak berpengaruh nyata ( $P > 0,05$ ) terhadap sifat organoleptik abon (hedonik dan mutu hedonik) dari segi warna, aroma dan rasa. Perlakuan terbaik terdapat pada perlakuan P4 dengan kombinasi 60% jantung pisang kepok dan 40% ikan teri nasi. Abon dapat dijadikan makanan fungsional dengan kandungan gizi per 100 gram bahan yaitu energi sebesar 222,5 kkal, protein 8,26 gram, lemak 9,49 gram, karbohidrat 27,03 gram, kadar abu 3,70 gram dan juga kadar air 6,72 gram.

**Kata Kunci :** Abon, Ikan teri nasi, Jantung pisang kepok, Kadar serat.

***Study of the Proportion of Kepok Banana Flower and Tiny Anchovy in the Production of Shredded As a High-Fiber Functional Food***

**Nurul Aini**

*Clinical Nutrition*

*Health's Department*

**ABSTRAC**

*Consumption of fiber in male adults with aged of 19-49 years is about 36-37 grams a day. Meanwhile, in adult women of the same age, fiber consumption is around 30-32 grams a day. If fiber needs are not met, it can bring health problems such as increasing the risk of degenerative diseases, like diabetes mellitus. Dietary fiber can absorb water and bind glucose then reduce the availability of glucose, but with dietary fiber it will cause carbohydrates and fiber, so that these conditions can control the increase in blood glucose. This study aims to produce floss from the proportion of kepok banana flower and tiny anchovy as a high-fiber functional food. This experimental used Completely Randomized Design (CRD) design with 6 treatments, 90% : 10%, 80% : 20%, 70% : 30%, 60%: 40%, 50% : 50%. 40% :60% with four repetitions. The analysis used for shredded products is analysis of fiber content and organoleptic (hedonic and hedonic quality). The results showed that shredded of kepok banana flower and anchovy had no significant effect ( $P>0.05$ ) on the organoleptic properties (hedonic and hedonic quality) in terms of color, aroma and taste. The best treatment is in the P4 treatment with a combination of 60% kepok banana flower and 40% tiny anchovy. Shredded can be used as a functional food with nutritional content per 100 grams of material, which contain energy of 222.5 kcal, protein 8.26 grams, fat 9.49 grams, carbohydrates 27.03 grams, ash content 3.70 grams and also water content 6. 72 grams.*

***Keywords:*** *fiber conten, kepok banana Flower, shredded, tiny anchovy*