



PENGOLAHAN MAKANAN HEWANI

Kezia Yunandra Kurniawan¹, Mika Maya Lestari², Nugraheni Wilis Prasetyaningrum³
^{1,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
472018030@student.uksw.edu

ABSTRACT

This animal food sources of protein, very important role in an individual's body, especially important bereran on growth. In addition, animal food containing fats and some micro substances. Chicken meat is an animal food that is very often used as the main ingredient or supplemental to all cuisines. The purpose of this lab is that learners are capabletreating one type of animal-based foods based on recipes given.Total nutrient content at Crispy Chicken for 2 servings are 2177.92 cal energy, 75.888 grams of protein, fat grams 57.628, 343.468 grams of carbohydrates, 15.944 mg of iron, mg sodium 11409.18, 15382.22 mcg of vitamin A and 173.87 mg vitamin C. The nutrient content per serving of Crispy Chicken is 1088.96 cal energy, 37.944 grams of protein, fat grams 28.814, 171.734 grams of carbohydrates, 7.972 mg of iron, mg sodium 5704.59, 7691.11 mcg of vitamin A and vitamin 86.935 mg C. The main content of the Crispy chicken is chicken and wheat flour as well as the seasoned flour. The conclusion was that this food is not suitable to be eaten by hospital patients, but suitable for use as a restaurant menu, especially that of the cold regions.

Keywords: *Animal Food Ingredients, Crispy Chicken , Meat Chicken.*

ABSTRAK

Bahan pangan hewani ini merupakan sumber protein yang sangat berperan penting pada tubuh individu, terutama bereran penting pada pertumbuhan. Selain itu, bahan pangan hewani mengandung lemak dan beberapa zat mikro. Daging ayam merupakan bahan pangan hewani yang sudah sangat sering dipakai sebagai bahan utama atau tambahan pada semua masakan. Tujuan dari praktikum ini adalah agar praktikan mampu mengolah salah satu jenis makanan berbahan dasar hewani berdasarkan resep yang diberikan. Kandungan gizi total pada *Crispy Chicken* untuk 2 porsi ini adalah 2177,92 kal energi, 75,888 gr protein, 57,628 gr lemak, 343,468 gr karbohidrat, 15,944 mg zat besi, 11409,18 mg natrium, 15382,22 mcg vitamin A dan 173,87 mg vitamin C. Kandungan gizi *Crispy Chicken* per porsi adalah 1088,96 kal energi, 37,944 gr protein, 28,814 gr lemak, 171,734 gr karbohidrat, 7,972 mg zat besi, 5704,59 mg natrium, 7691,11 mcg vitamin A dan 86,935 mg vitamin C. Kandungan utama dari *Crispy Chicken* adalah ayam dan tepung terigu serta tepung bumbu. Kesimpulannya adalah makanan ini tidak cocok untuk dimakan oleh pasien rumah sakit, namun cocok digunakan sebagai menu restoran terutama yang ada pada daerah dingin.

Kata Kunci: *Bahan Pangan Hewani, Crispy Chicken, Daging Ayam.*

PENDAHULUAN

Bahan pangan merupakan bahan yang dapat dijadikan dan diolah menjadi masakan-masakan. Bahan pangan terbagi menjadi 2 jenis yaitu bahan pangan hewani dan bahan pangan nabati. Bahan pangan hewani merupakan bahan yang berasal dari hewan yaitu telur, daging dan susu¹. Bahan pangan hewani ini merupakan sumber protein yang sangat berperan penting pada tubuh individu, terutama berperan penting pada pertumbuhan. Selain itu, bahan pangan hewani mengandung lemak dan beberapa zat mikro².

Daging ayam merupakan bahan pangan hewani yang sudah sangat sering dipakai sebagai bahan utama atau tambahan pada semua masakan. Pengolahan pada daging ayam pun beragam sesuai dengan jenis menu masakan apa yang akan dibuat. Praktikum kali ini mencoba untuk mengolah daging ayam sebagai ganti daging sapi pada menu olahan masakan steak. Tujuan dari praktikum ini adalah agar praktikan mampu mengolah salah satu jenis makanan berbahan dasar hewani berdasarkan resep yang diberikan.

METODE

1.1 Waktu dan Tempat

Praktikum dilaksanakan pada hari Kamis, 27 Februari 2020, pukul 11.00-13.00 WIB di Laboratorium *Culinary*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

1.2 Alat dan Bahan


Alat yang digunakan adalah 3 buah pisau, 1 buah talenan, 1 pasang cobek dan ulekan, 1 buah wajan, 1 buah panci, 1 buah spatula, 2 buah piring kecil, 5 buah piring besar, 5 buah sendok makan, 5 buah garpu makan, 1 buah baskom kecil, 1 buah mangkuk kecil, 1 buah mangkuk besar, 1 buah timbangan analitik/digital dan 1 buah serok. Bahan utama yang digunakan untuk membuat Crispy Chicken Steak ala warung steak adalah 2 buah daging ayam, 3 sdm saus tiram, 1 sdt kaldu bubuk, 1 sdt merica, 50 gr tepung terigu, 1 sdm tepung maizena, 150 gr tepung bumbu dan 1 butir telur ayam. Bahan yang digunakan untuk membuat saus steak adalah 1 siung bawang bombay, 5 siung bawang merah, 4 siung bawang putih, 2 buah tomat, 170 ml saus tomat, 1 sdt merica bubuk, 1 sdt garam, 1 sdm saus tiram, 1 sdt kaldu bubuk, 1 sdm gula, 200 ml air dan secukupnya mentega. Bahan yang digunakan sebagai pelengkap adalah kentang, wortel dan buncis secukupnya.

1.3 Prosedur Kerja

Langkah awal, praktikan merendam daging ayam yang telah dicuci bersih dengan saus tiram, merica bubuk dan kaldu bubuk. Setelah itu, praktikan mendinginkan daging ayam di kulkas selama 15 menit. Praktikan membuat saus steak dengan merebus tomat terlebih dahulu sampai kulit tomat terkelupas. Setelah itu, menghilangkan kulit dan isi tomat serta mencincangnya sampai halus. Praktikan melelehkan mentega dan menumis bawang bombay, bawang merah dan bawang putih sampai harum. Setelah itu memasukkan tomat cincang, air dan bumbu-bumbu. Praktikan memasak dan mengaduknya sampai saus mengental, setelah itu mencicipi rasanya. Jika kurang kental, praktikan menambahkan cairan maizena dan kemudian menyaring saus.

HASIL

Tabel 1. Kandungan Gizi *Crispy Chicken ala Warung Steak*

Nama dan Gambar Masakan	Kandungan Gizi Per Porsi*
	Energi = 1088,96 kal Protein = 37,944 gr Lemak = 28,814 gr Karbohidrat = 171,734 gr Zat Besi = 7,972 mg Natrium = 5704,59 mg Vitamin A = 7691,11 mcg Vitamin C = 86,935 mg
<i>Crispy Chicken</i>	

*kandungan gizi per porsi dihitung berdasarkan acuan kandungan gizi per 100 gr masing-masing bahan pangan, sumber: DKPI 2018, KEMENKES RI³

PEMBAHASAN

Bahan pangan yang digunakan sebagai bahan dasar suatu olahan masakan terbagi menjadi 2 jenis yaitu bahan pangan nabati dan bahan pangan hewani. Bahan pangan nabati merupakan bahan pangan yang terdapat di alam dengan jenis tumbuh-tumbuhan seperti sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian dan umbi-umbian. Pangan hewani merupakan bahan pangan yang terdapat di alam yang berasal dari hewan seperti daging sapi, daging ayam, daging ikan, telur dan susu¹. Beragam jenis bahan pangan hewani tersebut mengakibatkan terciptanya inovasi-inovasi menu olahan masakan yang bervariasi seperti pada daging dapat dijadikan steak, sate, sop, gulai, diolah dan dimasak dengan berbagai bumbu rempah-rempah yang juga beragam. Telur dapat diolah menjadi telur goreng, telur rebus, telur balado dan sebagai tambahan lauk pada jenis-jenis masakan yang ada. Susu dapat diolah menjadi minuman yang bervariasi dan dapat menjadi bahan tambahan untuk membuat masakan atau roti².

Pengolahan bahan pangan untuk menjadi menu masakan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti merebus, menggoreng, dan masih banyak teknik lagi sesuai dengan jenis bahan pangannya⁴. Bahan pangan hewani lebih baik diolah dengan teknik merebus, walaupun ketika proses perebusan dapat menghilangkan sedikit protein dan beberapa vitamin yang larut air. Namun hal tersebut lebih baik, dibandingkan dengan teknik menggoreng, teknik menggoreng seringkali didapatkan bahwa suhu panas mencapai 160°C dan hal tersebut dapat merusak struktur daging serta minyak panas akan mengisi rongga-rongga kosong pada daging yang mengakibatkan penambahan lemak pada daging⁵. Bahan pangan hewani mempunyai kelebihan yaitu merupakan sumber protein, lemak, vitamin A, vitamin B12, vitamin C dan Vitamin D. Dapat diketahui bahwa protein mempunyai peran penting pada pertumbuhan terutama janin sampai anak-anak⁶.

Kelemahan bahan pangan hewani adalah konsumsi lemak, kolesterol⁷ dan protein yang terlalu banyak jika seseorang mengonsumsi bahan pangan hewani terlalu banyak juga. Hal tersebut dapat menyebabkan obesitas⁸ dan asam urat⁹ yang terjadi pada individu tersebut jika terlalu mengonsumsi bahan pangan hewani berlebih setiap saat. Selain itu, bahan pangan hewani merupakan bahan pangan yang mudah membusuk dan tidak tahan lama, sehingga membutuhkan metode khusus untuk mencegah pembusukannya dengan cara disimpan di *freezer* pada suhu 5°C sampai -16°C agar memperlambat proses enzimatis oleh mikroorganisme yang ada. Penyimpanan setiap bahan pangan hewani pun juga berbeda-beda perlakuannya tergantung dari jenis-jenis setiap bahan pangan hewani tersebut¹⁰.

Kandungan gizi total pada *Crispy Chicken* untuk 2 porsi ini adalah 2177,92 kal energi, 75,888 gr protein, 57,628 gr lemak, 343,468 gr karbohidrat, 15,944 mg zat besi, 11409,18 mg natrium, 15382,22 mcg vitamin A dan 173,87 mg vitamin C. Kandungan gizi *Crispy Chicken* per porsi adalah 1088,96 kal energy,

37,944 gr protein, 28,814 gr lemak, 171,734 gr karbohidrat, 7,972 mg zat besi, 5704,59 mg natrium, 7691,11 mcg vitamin A dan 86,935 mg vitamin C. Kandungan utama dari *Crispy Chicken* adalah ayam dan tepung terigu serta tepung bumbu. Makanan ini tidak cocok untuk makanan rumah sakit karena mengandung sangat tinggi karbohidrat, natrium dan vitamin A. Jika pasien mengonsumsi makanan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pasien juga mengonsumsi kandungan dalam makanan tersebut yang melebihi AKG dari pasien dan mengakibatkan penyakit-penyakit baru yang muncul pada pasien. Makanan ini cocok sebagai menu restoran terutama pada restoran yang ada pada daerah dengan suhu dingin. Hal tersebut dikarenakan, pada suhu dingin individu akan mengalami penurunan fungsi tubuh akibat respon regulasi tubuh yang tidak baik. Oleh karena itu, perlu pembakaran kalori dan menghasilkan energi agar suhu dapat beradaptasi dan dapat bekerja dengan optimal¹¹.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan praktikum ini adalah praktikan telah mengolah salah satu jenis makanan berbahan dasar hewani berdasarkan resep yang diberikan. Makanan ini tidak cocok untuk dimakan oleh pasien rumah sakit, namun cocok digunakan sebagai menu restoran terutama yang ada pada daerah dingin

DAFTAR PUSTAKA

- ¹Prabowo, Dwi Wahyuniarti. 2014. Pengelompokan Komoditi Bahan Pangan Pokok dengan Metode Analytical Hierarchy Process. *Buletin Ilmiah Litbang Perdagangan*, vol 8(2).
- ²Adit, dkk. 2015. *Kandungan dan Sifat Bahan Pangan Hewani*. Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Udayana. Bali.
- ³Data *Komposisi Pangan Indonesia 2018*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- ⁴Atmoko, T. Prasetyo Hadi dan Hery Krestanto. 2017. Profesionalisme Chef dalam Pengolahan dan Meningkatkan Kualitas Makanan di Cavinton Hotel Yogyakarta. *Jurnal Khasanah Ilmu*, vol 8(2):60-69
- ⁵Sundari, Dian, dkk. 2015. Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein. *Media Litbangkes*, vol 25(4):235-242.
- ⁶Ernawati, Fitrah, dkk. 2016. Gambaran Konsumsi Protein Nabati dan Hewani pada Anak Balita Stunting dan Gizi Kurang di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan*, vol 39(2):95-102.
- ⁷Nguju, Apliana Leki, dkk. 2018. Pengaruh Cara Memasak yang Berbeda Terhadap Kadar Protein, Lemak, Kolesterol dan Rasa Daging Sapi Bali. *Jurnal Nukleus Peternakan*, vol 5(1):17-23.
- ⁸Suryandari, Beti Dwi dan Nurmasari Widyastuti. 2015. Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, vol 4(2):492-498.
- ⁹Sari, Devy Sukma dan Enny Probosari. 2015. Hubungan Asupan Protein Nabati dengan Kadar Asam Urat di Puskesmas Banjarnegara, Kabupaten Banjarnegara. *Journal of Nutrition College*, vol 4(2):416-422.
- ¹⁰Sari dan Hadiyanto. 2012. Teknologi dan Metode Penyimpanan Makanan sebagai Upaya Memperpanjang Shelf Life. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, vol 2(2):52-59.
- ¹¹Puspitasari, Fithia Dyah dan Prisca Petty Arfines. 2013. Pengaruh Lingkungan Suhu Tinggi dan Suhu Rendah Terhadap Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Orang Dewasa. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, vol 12(4):277-285.

LAMPIRAN



Gambar 1. Bawang merah dan bawang putih



Gambar 2. Bawang bombay kupas



Gambar 3. Daging Ayam



Gambar 4. Tomat yang kulitnya sudah dikelupas



Gambar 5. Bahan garnish



Gambar 6. Bahan untuk saus steak