



PENGOLAHAN MAKANAN RINGAN

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

Light meal or snack contributing daily calorie needs someone as much as 20-25%, snacks have a variety of types, one of which is a market hawker. Hawker markets is a typical Indonesian snacks of earlier times and was lowered to the current that can only be found in the market. Many people today who prefer to cultivate the market snacks at home or called home made, in order to remain safe and secure quality of these snacks security The objective of this lab is that learners are capablecultivate various types of snacks appropriately and in accordance with the prescriptions given. The method used in this lab is to make a cake bikang rose by steaming. The results of this lab is1 piece of cake bikang roses contains 170.86 cal of energy, 2.28 gr of protein, 4.12 gr of fat, 31.24 gr of carbohydrates, 0.33 mg of iron, 32.87 mg sodium, 0.003 mg of vitamin A and 0.75 mg of vitamin C. The conclusion is suitable for roses bikang cake served in hospital (according to the patient's condition), restaurant (in accordance with the theme of the restaurant is selling what foods) and in hospitality.

Keywords: *Cake Bikang Rose, Snacks, Snacks Market.*

ABSTRAK

Makanan ringan atau makanan selingan menyumbang kebutuhan kalori seseorang sehari sebanyak 20-25%, Makanan ringan mempunyai beragam jenis, salah satunya adalah jajanan pasar. Jajanan pasar merupakan makanan ringan khas Indonesia dari dahulu dan telah diturunkan sampai saat ini yang hanya dapat ditemui di pasar. Banyak masyarakat pada saat ini yang lebih memilih untuk mengolah jajanan pasar tersebut di rumah atau disebut *home made*, agar tetap aman dan terjaga kualitas keamanan jajanan tersebut Tujuan dari praktikum ini adalah agar praktikan mampu mengolah berbagai jenis makanan ringan dengan tepat dan sesuai dengan resep yang diberikan. Metode yang dilakukan pada praktikum ini adalah membuat kue bikang mawar dengan cara dikukus. Hasil dari praktikum ini adalah 1 buah kue bikang mawar mengandung 170.86 kal energi, 2.28 gr protein, 4.12 gr lemak, 31.24 gr karbohidrat, 0.33 mg zat besi, 32.87 mg natrium, 0.003 mg vitamin A dan 0.75 mg vitamin C. Kesimpulannya adalah kue bikang mawar cocok untuk disajikan di rumah sakit (sesuai dengan kondisi pasien), restoran (sesuai dengan tema restoran tersebut menjual makanan apa) dan di perhotelan.

Kata Kunci: Kue Bikang Mawar, Makanan Ringan, Jajanan Pasar.

PENDAHULUAN

Makanan selingan atau makanan ringan merupakan makanan untuk membantu pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.¹ Makanan ringan atau makanan selingan menyumbang kebutuhan kalori seseorang sehari sebanyak 20-25%, Makanan ringan mempunyai beragam jenis, salah satunya adalah jajanan pasar. Jajanan pasar merupakan makanan ringan khas Indonesia dari dahulu dan telah diturunkan sampai saat ini yang hanya dapat ditemui di pasar. Jajanan pasar pun mempunyai beragam varian di setiap daerah di seluruh Indonesia.

Jajanan pasar yang dijual di pasar belum tentu aman untuk dikonsumsi. Hal tersebut dikarenakan walaupun jajanan pasar tersebut mengandung zat gizi, namun perlu dipertanyakan apakah jajanan pasar tersebut aman dan bebas dari kuman atau bakteri. Hal tersebut dapat terjadi akibat faktor pembuatan makanan ringan yang tidak higienis dan lingkungan pasar yang sangat tercampur dan terbuka serta seringkali ditemui banyak lalat atau jajanan pasar tersebut tidak dikemas. Berasal dari hal tersebut, banyaklah masyarakat pada saat ini yang lebih memilih untuk mengolah jajanan pasar tersebut di rumah atau disebut *home made*, agar tetap aman dan terjaga kualitas keamanan jajanan tersebut, salah satunya seperti kue bikang mawar yang dibuat pada praktikum ini². Tujuan dari praktikum ini adalah agar praktikan mampu mengolah berbagai jenis makanan ringan dengan tepat dan sesuai dengan resep yang diberikan.

METODE

1.1 Waktu dan Tempat

Praktikum dilaksanakan pada hari Kamis, 12 Maret 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 1 buah dandang/panci, 4 buah baskom kecil, 1 buah mangkuk besar, 1 buah mangkuk kecil, 5 buah piring besar, 5 buah piring kecil, 5 buah sendok makan, 5 buah sendok kecil, 5 buah garpu makan, 5 buah garpu kecil, 1 buah penjepit, 2 buah pisau, cetakan kue bikang mawar, 1 buah timbangan analitik/digital dan 1 buah gunting. Bahan yang digunakan adalah 500 gr tepung beras, 3 lembar daun pandan, 600 gr gula pasir, 1500 ml santan kelapa, 150 gr tepung terigu, 65 gr tepung kanji, 2 butir telur ayam, ½ sdt garam dan pewarna makanan (biru dan merah).

1.3 Prosedur Kerja

1.3.1 Cara Pembuatan

Praktikan mencuci daun pandan yang sudah disiapkan dan membuatnya menjadi simpulan. Setelah itu menyiapkan wadah untuk mencampur semua tepung dan gula pasir serta bahan-bahan tersebut diaduk secara rata hingga tercampur semua. Praktikan merebus santan yang telah dimasukkan simpulan daun pandan dan garam, mengaduknya terus menerus hingga santan

mendidih dengan menggunakan api sedang. Setelah itu praktikan mengangkat santan yang telah mendidih dan menuangkannya ke dalam wada berisi campuran tepung dan gula. Praktikan memasukkan 2 butir telur ayam ke dalam campuran bahan tersebut dan mengaduk adonan tersebut hingga tercampur rata. Setelah itu, adonan dibagi menjadi 3 ke dalam 3 baskom kecil yang berbeda dan memberinya pewarna makanan (1 adonan berwarna putih). Praktikan kemudian mengambil adonan yang berwarna putih dan menuangkannya terlebih dahulu ke dalam cetakan kue serta menuangkan beberapa sendok adonan yang telah diberi warna

1.3.2 Cara Mengukus

Praktikan menyiapkan dandang untuk mengukus adonan, dengan mengisi seperempat bagian panci dengan air dan meletakkan alas untuk meletakkan cetakan kue. Setelah itu, mengukus adonan sampai matang dan mengguntingnya membentuk lingkaran pada bagian tengah adonan yang sedang dikukus. Praktikan kemudian dapat menyajikan kue bikang mawar, lebih baik praktikan mendinginkan kue terlebih dahulu sebelum disajikan.

HASIL

Tabel 1. Kandungan Gizi Kue Bikang Mawar per 100 gr

Nama dan Gambar Masakan	Kandungan Gizi Per 100 gr*
	<p>Energi = 355.96 kal Protein = 4.75 gr Lemak = 8.58 gr Karbohidrat = 65.1 gr Zat Besi = 0.69 mg Natrium = 68.48 mg Vitamin A = 0.006 mg Vitamin C = 1.56 mg</p>
Kue Bikang Mawar	

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

PEMBAHASAN

Makanan ringan merupakan makanan yang sering dimakan di luar waktu makanan utama atau dapat disebut sebagai makanan selingan yang dapat dikonsumsi diantara sarapan dan makan siang seperti kudapan dan jajanan pasar. Makanan ringan dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan kalori, namun kandungan kalori pada makanan ringan harus lebih rendah daripada makanan utama⁴. Makanan ringan mempunyai jenis yang beragam dan dapat terbuat dari bahan pangan apapun contohnya seperti pisang caramel, cilok, risoles, pastel, molen⁵ dan jajanan pasar seperti kue apem, klepon, gethuk, bubur sumsum, dll⁶. Teknik pengolahan jajanan pasar pun juga berbeda-beda sesuai dengan menu apa yang ingin diolah,

contoh nya pisang caramel dimasak dengan cara digoreng pada jenis *deep frying*, bubur sumsum direbus atau bahan diberi air hingga adonan mengental karena telah menyatunya bahan dengan air dan kue bikang mawar yang dilakukan pada praktikum dilakukan dengan cara dikukus⁷.

Kelebihan dari proses pengolahan kue bikang mawar adalah mudah dan tidak menggunakan minyak sama sekali karena kue bikang mawar dimasak dengan cara dikukus, namun kelemahannya ialah kue bikang mawar membutuhkan waktu yang lama untuk matang karena dikukus dan mempunyai bentuk tekstur yang berbeda dengan kue bikang mawar secara umum. Hal tersebut terjadi karena adanya hitungan bahan-bahan yang tidak seimbang. Kue bikang mawar cocok untuk disajikan di mana saja, seperti di rumah sakit, hotel, restoran dan dimanapun. Namun kue bikang mawar tidak disarankan untuk disajikan kepada penderita DM, hal tersebut untuk mencegah terjadinya kenaikan kadar glukosa darah. Bagian instalasi gizi pun juga harus sudah menghitung AKG dari pasien dengan tepat dan dipikirkan secara matang jika ingin diberi menu makanan selingan kue bikang mawar ini⁸. Restoran cocok untuk penyajian kue bikang mawar, namun disesuaikan dengan tema restoran tersebut. Jika restoran mempunyai tema masakan jepang atau western, kue bikang mawar tidak cocok disajikan, berbeda dengan restoran yang mempunyai tema makanan tradisional. Perhotelan di Indonesia sangatlah cocok untuk menyajikan kue bikang mawar ini, dikarenakan banyak turis-turis yang dapat mengetahui makanan ringan tradisional Indonesia dan dengan adanya hal tersebut dapat menjaga makanan tradisional khas Indonesia.

Santan 1500 gr mengandung 1830 kal energi, 30 gr protein, 150 gr lemak, 114 gr karbohidrat, 1.5 mg zat besi, 135 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. Tepung terigu 150 gr mengandung 499.5 kal energi, 13.5 gr protein, 1.5 gr lemak, 115.8 gr karbohidrat, 1.95 mg zat besi, 3 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. Telur Ayam 100 gr mengandung 154 kal energi, 12.4 gr protein, 10.8 gr lemak, 0.7 gr karbohidrat, 3 mg zat besi, 142 mg natrium, 0.1 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. Gula pasir 600 gr mengandung 2364 kal energi, 0 gr protein, 0 gr lemak, 564 gr karbohidrat, 0.6 mg zat besi, 6 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. Tepung besar 500 gr mengandung 1765 kal energi, 35 gr protein, 2.5 gr lemak, 400 gr karbohidrat, 5 mg zat besi, 25 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. Tepung kanji 65 gr mengandung 221.65 kal energi, 0.195 gr protein, 0 gr lemak, 55.25 gr karbohidrat, 0.975 mg zat besi, 3.9 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 0 mg vitamin C. 1 buah kue bikang mawar mengandung 170.86 kal energi, 2.28 gr protein, 4.12 gr lemak, 31.24 gr karbohidrat, 0.33 mg zat besi, 32.87 mg natrium, 0.003 mg vitamin A dan 0.75 mg vitamin C.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan praktikum ini adalah praktikan telah mengolah berbagai jenis makanan ringan dengan tepat dan sesuai dengan resep yang diberikan. 1 buah kue bikang mawar mengandung 170.86 kal energi, 2.28 gr protein, 4.12 gr lemak, 31.24 gr karbohidrat, 0.33 mg zat besi, 32.87 mg natrium, 0.003 mg vitamin A dan 0.75 mg vitamin C. Kue bikang mawar cocok untuk disajikan di

rumah sakit (sesuai dengan kondisi pasien), restoran (sesuai dengan tema restoran tersebut menjual makanan apa) dan di perhotelan.

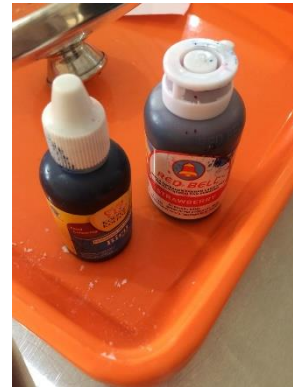
DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agusanty, S. F., Kandarina, I., & Gunawan, I. M. A. (2013). Faktor risiko sarapan pagi dan makanan selingan terhadap kejadian overweight pada remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol 10(3), 139-149.
- [2] Islamy, G. P., Sumarmi, S., & Farapti, F. (2018). Analisis Higiene Sanitasi dan Keamanan Makanan Jajanan di Pasar Besar Kota Malang. *Amerta Nutrition*, vol 2(1), 29-36.
- [3] DKPI 2018, KEMENKES RI
- [4] Nurhayati, A., Lasmanawati, E., & Yulia, C. (2012). Pengaruh mata kuliah berbasis gizi pada pemilihan makanan jajanan mahasiswa program studi pendidikan tata boga. *J Penelitian Pendidikan*, vol 13(1), 1-6.
- [5] Ayuniyah, Q., Indriani, Y., & Rangga, K. K. (2015). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu-Ilmu Agribisnis*, vol 3(4):409-418.
- [6] Oktavianawati, Paskalina. 2017. *Jajanan Tradisional Asli Indonesia*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Jakarta.
- [7] Atmoko, T. Prasetyo Hadi dan Hery Krestanto. Profesionalisme Chef Dalam Pengolahan Dan Meningkatkan Kualitas Makanan Di Cavinton Hotel Yogyakarta. *Jurnal Khasanah Ilmu* , vol 8(2):60-69.
- [8] Hariawan, Hamdan, dkk. 2019. Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, vol 1(1):1-7.

LAMPIRAN



Gambar 1. Bahan-bahan kue bikang mawar



Gambar 2. Pewarna makanan biru dan merah



Gambar 3. Adonan tepung-tepung dan gula pasir yang telah diaduk merata



Gambar 4. Proses pemasakan santan yang dicampur dengan pandan dan garam

Pertemuan 7

- Pengalihan Makanan Ringan -

<input type="checkbox"/>	Kue Biskuit Mawar	
<input type="checkbox"/>	→ Alat	
<input type="checkbox"/>	1. Dandang / Panci (1 buah)	9. Garpu makan (5 buah)
<input type="checkbox"/>	2. Pasirum kecil (4 buah)	10. Baski kecil (5 buah)
<input type="checkbox"/>	3. Mangkuk besar (1 buah)	11. Pengapit (1 buah)
<input type="checkbox"/>	4. Mangkuk kecil (1 buah)	12. Pisau (2 buah)
<input type="checkbox"/>	5. Piring besar (5 buah)	13. Cetakan kue Biskuit Mawar
<input type="checkbox"/>	6. Piring kecil (5 buah)	14. Timbangan analitik
<input type="checkbox"/>	7. Sendok makan (5 buah)	15. Forking
<input type="checkbox"/>	8. Sendok kecil (5 buah)	
<input type="checkbox"/>	→ Bahan	
<input type="checkbox"/>	1. Tepung beras (500 gr)	5. Tepung Tawar (150 gr)
<input type="checkbox"/>	2. Daun Pandan (3 lembar)	6. Tepung korn (65 gr)
<input type="checkbox"/>	3. Gula pasir (500 gr)	7. Telur ayam (2 butir)
<input type="checkbox"/>	4. Santan kelapa (150 ml)	8. Garam (1/2 sdt)
<input type="checkbox"/>	→ Bahan Tambahan	
<input type="checkbox"/>	1. Pewarna makanan (Merah)	
<input type="checkbox"/>	→ Prosedur	
<input type="checkbox"/>	1. Daun pandan dicuci dan dibuat simpul	
<input type="checkbox"/>	2. Ubatan disiapkan. Tepung & gula pasir dimasukkan ke wadah	
<input type="checkbox"/>	- Bahan dicetak sampai merata	

<input type="checkbox"/>	3. Panci disiapkan, Santan & daun pandan dimasukkan	
<input type="checkbox"/>	4. Ap diungkuikan, Santan direbus dalam api sedang sampai mendidih, apabila sudah mendidih, dituangkan dan dituangkan ke campuran tepung dan gula	
<input type="checkbox"/>	5. 2 butir telur dimasukkan ke dalam campuran bahan dan dicetak sampai merata	
<input type="checkbox"/>	6. Adonan dibagi jadi 3 bagian dan ditambahkan tetapan Pewarna pada masing-masing bagian, Biarakan satu adonan warna putih	
<input type="checkbox"/>	7. Tawar Adonan putih dituangkan terlebih dulu pada cetakan, kemudian tuangkan adonan yang berwarna	
<input type="checkbox"/>	8. Dikukus hingga matang dan setelah matang diangkat membantu lingkaran pada bagian tengah adonan yg sedang dikukus	
<input type="checkbox"/>	9. Disajikan	

12/7
/3