



MANUAL BOOK

Video KLIK disini

PROGRAM INOVASI

**PEMBUATAN ICE CREAM LEMANGI (LELE DAN KEMANGI)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI PADA ANAK DI DESA
MEJASEM BARAT**

TAHUN 2022

PEMBUATAN ICE CREAM LEMANGI (LELE DAN KEMANGI) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI PADA ANAK DI DESA MEJASEM BARAT

1. LATAR BELAKANG

Masalah kurang gizi masih banyak ditemukan di sebagian besar wilayah Indonesia. Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, terdapat 647 kasus gizi buruk dan 3755 kasus gizi kurang. Faktor yang menyebabkan fenomena gizi buruk yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kebutuhan nutrisi untuk anak-anak, dan kondisi ekonomi masyarakat. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk menangani masalah gizi dengan cara yang dapat diterima masyarakat sesuai dengan ekonominya. Salah satunya dengan pemberian makanan untuk anak-anak dengan harga yang terjangkau.

Ikan lele merupakan salah satu ikan air tawar yang banyak digemari oleh masyarakat. Selain itu, ikan lele mudah didapatkan dan harganya yang ekonomis. Ikan lele mengandung protein yang cukup tinggi. Kandungan gizi dan protein pada ikan lele sebanding dengan protein hewani lainnya. Maka dari itu, ikan lele dapat dijadikan alternatif untuk dijadikan olahan yang bergizi, namun bisa dijangkau oleh masyarakat. Selain ikan lele, kemangi juga merupakan hasil bumi yang mudah didapatkan dan harganya yang ekonomis. Daun kemangi memiliki khasiat dan baik untuk kesehatan. Daun ini mempunyai aroma khas yang berasal dari adanya kandungan minyak atsiri yang memiliki sifat antioksidan yang mampu melawan radikal bebas yang masuk dalam tubuh (Small, 1997). Selain itu, daun kemangi juga memiliki manfaat lain seperti meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu pertumbuhan tulang (Andareto, 2015). Akan tetapi, banyak orang yang belum paham mengenai manfaat daun kemangi selain sebagai lalapan, dan masih jarang olahan makanan ataupun minuman yang berasal dari daun kemangi.

Seiring perkembangan zaman, olahan makanan semakin bervariasi. Masyarakat berkreasi dan berinovasi yang bertujuan untuk membuat suatu produk yang berkualitas, dan berdaya jual yang tinggi, serta dilatarbelakangi oleh masalah kesehatan. Dalam rangka mengentaskan masalah kesehatan gizi buruk pada anak, mahasiswa UNNES Giat Desa Mejasem Barat berinovasi membuat olahan makanan yang memiliki kandungan gizi yang tinggi, namun dapat dijangkau oleh masyarakat, dan digemari oleh anak-anak. Inovasi tersebut adalah es krim "Lemangi". Lemangi merupakan kependekan dari lele dan kemangi. Es krim lemangi merupakan hasil olahan lele dan daun kemangi yang dijadikan es krim. Apabila dilihat dari bahan bakunya, lele dan kemangi bukan hal yang lazim untuk dijadikan

es krim. Akan tetapi, dari bahan tersebut dapat diolah menjadi makanan yang bergizi, bernilai ekonomis, dan digemari anak-anak.

2. MAKSUD DAN TUJUAN INOVASI

Tujuan inovasi yang diharapkan dari produk es krim lemangi (lele dan kemangi) yaitu :

- 1.) Sebagai pembaharuan rasa es krim dengan kandungan gizi yang baik untuk kesehatan
Dalam pembuatan es krim lemangi (lele dan kemangi) dibuat tanpa bahan pengawet dan aman jika dimakan untuk anak-anak.
- 2.) Memberikan solusi untuk orang tua memberikan makanan camilan untuk anaknya
Selain itu dengan adanya produk es krim lemangi (lele dan kemangi) dapat sedikit membantu para orang tua yang masih memiliki anak-anak untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi serta mudah untuk dibuat di rumah.
- 3.) Produk inovasi es krim lemangi sebagai salah satu cara mengentaskan masalah kesehatan gizi buruk pada anak

3. MANFAAT INOVASI

Es krim lemangi tidak hanya unik, menarik dan bergizi, tentunya manfaat yang terkandung di dalamnya pun banyak untuk kesehatan tubuh, yaitu :

1. Meningkatkan sistem imun
2. Meningkatkan kemampuan berpikir, dan bernalar
3. Melindungi Kulit dari Penuaan
4. Menghilangkan radikal bebas dari tubuh.
5. Mengoptimalkan perkembangan otak
6. Menyehatkan tulang dan gigi

4. KEUNGGULAN INOVASI

Es krim lemangi merupakan inovasi makanan yang jarang terlintas oleh masyarakat. Hal tersebut dikarenakan komposisi es krim yang mengandung ikan lele. Ikan lele terkenal akan baunya yang amis dan lengus. Dengan adanya es krim lemangi membuat masyarakat ingin tau bagaimana rasanya, teksturnya, dan bagaimana cara membuang bau amis dan lengus ikan lele.

Bagi beberapa tester yang tidak tahu kepanjangan dari "lemangi" maka akan mengira es krim itu es biasa seperti pada umumnya. Manfaat dari ikan lele dan kemangi yang

beragam juga turut membuat es krim lemangi menjadi salah satu produk yang perlu dikembangkan.

5. ASPEK INOVASI

Pada pelaksanaan pembuatan inovasi ice cream lemangi (lele dan kemangi) dilakukan secara manual tidak menggunakan alat pembuatan ice cream. Dalam pembuatan es krim lemangi (lele dan kemangi) ini rasa dasar yang digunakan yaitu rasa vanilla karena rasa vanilla cocok dipadukan dengan rasa apapun itu termasuk dengan kombinasi rasa dari saripati lele dan daun kemangi. Berikut cara pembuatan ice cream lemangi (lele dan kemangi) :

Bahan :

- 5g saripati ikan lele
- 10g saripati daun kemangi
- 25g susu bubuk
- 100g gula pasir
- 1 sachet susu kental manis
- 700 ml air
- 1 sdm emulsifier (sp)
- 20g tepung maizena
- Garam secukupnya
- Vanilla ekstrak secukupnya

Alat :

- Panci
- Mangkuk
- Centong sayur
- Blender
- Mixer
- Sendok
- Cup ice cream
- Saringan

Cara pembuatan :

1. Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk membuat ice cream lemangi (lele dan kemangi).

2. Haluskan ikan lele yang telah di rebus dan daun kemangi menggunakan blender, kemudian saring dan diambil saripatinya.
3. Masukkan gula, susu bubuk, susu kental manis, garam, vanilla ekstrak, dan air lalu aduk hingga tercampur. Setelah itu masak dengan api kecil sembari diaduk hingga mendidih.
4. Setelah mendidih masukkan tepung maizena yang telah dilarutkan dengan air hingga mengental lalu matikan kompor.
5. Diamkan adonan ice cream terlebih dahulu hingga dingin, setelah itu campurkan emulsifier (sp) lalu mixer hingga mengembnag dan tercampur selama 5-10 menit.
6. Setelah itu tuangkan ke dalam cup ice cream kemudian masukkan ice cream ke dalam freezer hingga membeku.

6. PENERAPAN

Es krim lemangi ini diperuntukan khususnya untuk anak-anak, dan umumnya untuk masyarakat di desa Mejasem Barat. Selain itu pula es krim lemangi ini dapat menjadi salah satu inovasi untuk pergantian menu pada program pemberian makanan tambahan yang telah dilaksanakan sebelumnya baik untuk anak gizi buruk, gizi kurang, dan juga anak stunting.

7. KENDALA INOVASI

Es krim lemangi (lele dan kemangi) ini merupakan salah satu produk makanan yang sehat sehingga jika diberikan untuk anak-anak masih ada yang kurang cocok dan kurang suka pada produk ini, dikarenakan masih terdapat rasa dan aroma kemangi yang cukup menyengat. Selain itu pula kendala yang terjadi dalam proses pembuatannya yaitu kurangnya sarana yang mendukung pembuatan es krim sehingga es yang dihasilkan cenderung bertekstur kasar, tidak seperti es krim pada umumnya.

8. PELUANG PENGEMBANGAN

Es krim lemangi (lele dan kemangi) yang kami buat tentunya masih banyak kekurangan dan masih perlu banyak pengembangan yang harus dilakukan seperti :

- 1.) Mengurangi bau langu kemangi pada es krim karena jika masih ada bau langu kemangi, tentunya anak-anak masih kurang dapat menerima dan suka akan produk tersebut.
- 2.) Menambahkan jumlah gramasi dari saripati ikan lele tanpa adanya rasa bau amis yang membekas (*after taste*) setelah memakan es krim tersebut.
- 3.) Membuat tekstur es krim lebih halus seperti halnya es krim pada umumnya tanpa menggunakan alat pembuat es krim, karena di dalam masyarakat untuk alat pembuat es krim tersebut terlalu mahal dan juga diharapkan dapat menggunakan alat yang sederhana dan mudah ditemukan dan digunakan.