

INOVASI KROKET BERBASIS SINGKONG, UNTUK ANAK STUNTING

Adhisti Lutfiah Rahmah¹, Dendi Gusnadi²

Universitas Telkom, Bandung, Indonesia^{1,2}

Email: diti.lutfiah@gmail.com¹, dendi@tass.telkomuniversity.ac.id²

Abstrak

Stunting adalah gagal tumbuh balita (anak di bawah lima tahun) yang disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, yang menyebabkan anak tidak memiliki tinggi badan yang sesuai dengan usianya. Para ibu minim memilih singkong karena dianggap membosankan diolah. Singkong biasanya keras dan biasanya hanya dikukus, goreng, atau keripik. Penulis meneliti penggunaan singkong untuk anak stunting. Penelitian eksperimen ini melibatkan penggunaan singkong sebagai bahan untuk kroket. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan formula resep yang baik serta daya terima masyarakat dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner uji organoleptik kepada 50 peserta. Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa formula resep yang baik dan tepat akan dihasilkan dengan menempatkan 50 gram singkong pada kroket, berdasarkan temuan tes organoleptik untuk menentukan daya terima masyarakat menunjukkan bahwa kroket berbasis singkong mampu diterima dan disukai masyarakat.

Kata kunci: Stunting, Kroket, Singkong

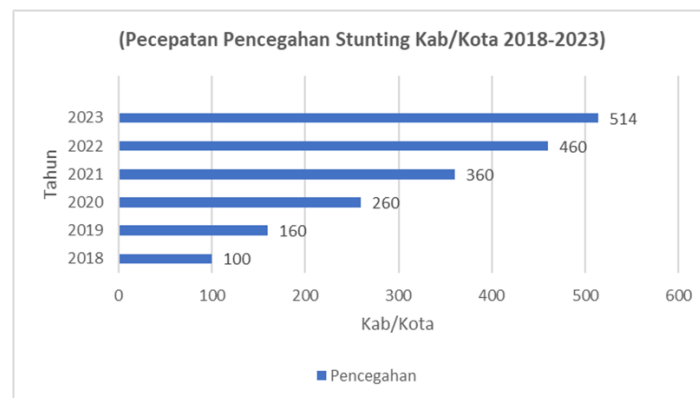
Abstract

Stunting is a failure to thrive in children under five years old caused by long-term malnutrition, which result in children not having the appropriate height for their age. Mothers minimally choose cassava because it is considered boring to process. Cassava is usually hard and usually only steamed, fried, or chips. The author examines the use of cassava as an ingredient for croquettes. This research aims to produce a good recipe formula and public acceptance using the organoleptic test questionnaire distribution method to 50 participants. The result of the organoleptic test showed that a good and appropriate recipe formula would be produced by placing 50 grams of cassava in croquettes, based on the findings of the organoleptic test to determine public acceptability, it showed that cassava-based croquettes were acceptable and liked by the public.

Keywords: Stunting, Croquette, Cassava

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh balita (usia anak di bawah lima tahun) disebabkan oleh kekurangan gizi yang kronis, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya (Daracantika, 2021; Fitriahadi et al., 2023; Kusumaningati et al., 2019). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan masa awal setelah kelahiran, namun gejalanya terlihat setelah anak berusia 2 tahun (Maulidah et al., 2019). Memberikan anak nutrisi yang cukup dengan pola makanan yang seimbang. Asupan makanan harus mencakup berbagai jenis seperti buah-buahan, sayuran, protein (ikan, kacang-kacangan, telur, dan daging), serta karbohidrat kompleks (Panji et al., 2019; Wigati et al., 2023).



Gambar 1. Percepatan Pencegahan Stunting Kab/Kota 2018-2023

Seperti yang telah diketahui bahwa para ibu bingung untuk mengkreasikan makanan untuk anak-anak, yang mengandung protein, serat, serta karbohidrat yang kompleks. Singkong minim dipilih oleh para ibu sebagai bahan makanan, dianggap tidak variatif dalam pengolahannya. Singkong cenderung keras dan biasanya hanya dikukus, singkong goreng atau keripik, sehingga anak-anak cenderung tidak digemari (Jamaluddin, 2018; Lestari & Saputri, 2023). Sedangkan singkong dapat dijadikan sebagai inovasi produk pembuatan kroket yang lembut dan dapat digemari oleh anak-anak dan para ibu.

Singkong adalah umbi-umbian yang mengandung zat yang mirip dengan kentang, karbohidrat, protein, serat, milligram kalsium, mikrogram folat, dan milligram vitamin C, memiliki manfaat kesehatan yang signifikan (Damat et al., 2020). Namun, singkong masih sering dianggap sebagai pakan ternak.

Makanan pembuka berfungsi untuk meningkatkan selera makan dengan rasa gurih yang dominan. Contoh appetizer yang dingin adalah canape, pate, dan aspic jelly. Contoh appetizer yang panas adalah hot appetizer. Contoh hidangan panas adalah galantine, ballotines, dan croquette, yang juga sering disebut kroket. Kroket, juga disebut kroket, adalah hidangan pembuka Prancis yang mirip dengan risoles, tetapi bagian luarnya lebih garing dan di dalamnya lebih lembut dan creamy. Kentang kukus yang dihaluskan dicampur dengan ragout, lalu dilapisi dengan putih telur dan tepung panir (Mahdiyah et al., 2022).

Bahan yang digunakan dalam croquette atau kroket yaitu kentang, kentang mengandung zat protein, karbohidrat, vitamin c, dan fosfor yang sangat bagus untuk perkembangan anak (Hernita et al., 2023; Khairani et al., 2024; Rifqi et al., 2021). Pada singkong mengandung kaya akan mineral seperti fosfor, zat besi, kalium, mangan, dan kalsium, yang penting untuk perkembangan, pertumbuhan, dan fungsi jaringan tubuh. Kalsium menjaga kesehatan gigi dan tulang, zat besi membantu pembentukan protein, mendukung pembentukan tulang (Fajiarningsih, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menjadikan singkong sebagai pengganti kentang dalam produk kroket. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk menemukan formula resep yang tepat dan mengetahui seberapa baik konsumen menerima inovasi produk ini (Gusnadi et al., 2020).

Metode Penelitian

Metode Eksperimen

Metode Eksperimen digunakan dalam penelitian ini untuk menemukan formula resep ideal yang dapat diterima pelanggan.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam studi ini adalah studi literatur, yang berarti mengumpulkan informasi dari berbagai penelitian sebelumnya, seperti jurnal. Selain itu, kuesioner dibagikan kepada 50 panelis.

Metode Analisa

Metode analisis data yang ditemukan dalam analisis ini. Penulis menggunakan Google Form sebagai alat pengumpulan data dan Microsoft Excel untuk alat pengolahan data, yang menghasilkan data dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Croquette atau kroket, adalah hidangan pembuka asal Prancis yang biasanya disajikan dengan panas. Kroket terbuat dari kentang yang dihaluskan yang dicampurkan dengan *ragout*, dilapisi putih telur, dan tepung panir. Kroket serupa dengan risoles, hanya dari segi teksturnya berbeda. Sementara risoles cenderung lebih padat, kroket yang lumer saat masuk ke dalam mulut. Bagian luar kroket memiliki tekstur garing, namun bagian dalamnya lembut dan *creamy*.

Saat ini, rasa kroket mulai beragam. Biasanya dicampur dengan berbagai jenis daging, seperti ikan tongkol, daging babi, atau daging sapi, namun beberapa orang masih menyukai kroket dengan resep klasik karena rasa kentang yang dihaluskan dan *ragout* yang gurih dan lembut.

Daya Terima Masyarakat

Hasil data yang dikumpulkan oleh penulis dari 50 peserta, berikut adalah penjelasan para peserta berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan atau profesi.

a. Jenis kelamin

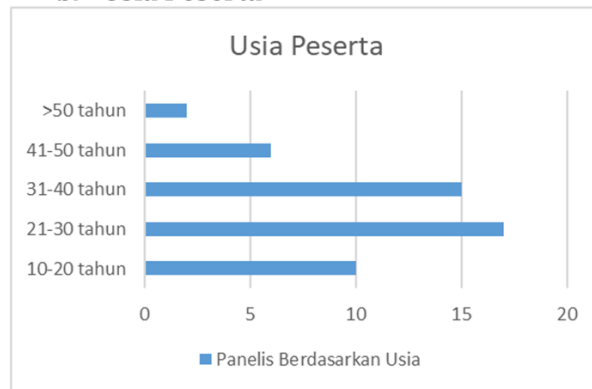
Berdasarkan 50 peserta diminta untuk test produk kroket yang menggunakan singkong untuk membantu anak stunting, berikut jenis kelamin:

Table 1. Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Peserta	Persentase
1	Laki-laki	8	8%
2	Perempuan	42	42%
Total		50	50%

Hasil persentase diatas, dari 50 peserta yang mencoba dan melengkapi kuesioner, ter dapat 8 peserta total persentase 8% berjenis kelamin laki-laki dan 42 peserta total persentase 42% berjenis kelamin Perempuan.

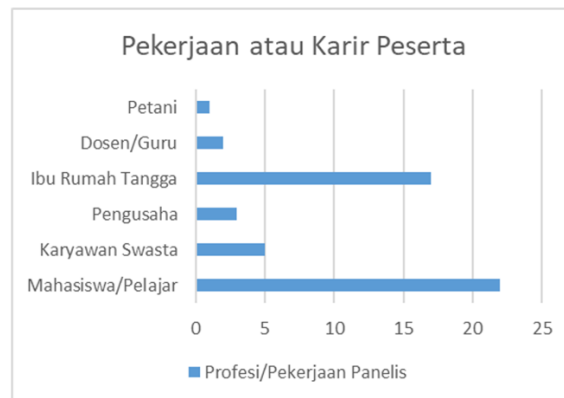
b. Usia Peserta



Gambar 2. Peserta Berdasarkan Usia

Berdasarkan grafik batang di atas, dapat dilihat bahwa panelis berusia 10–20 tahun total 10 peserta dengan persentase 10%, peserta berusia 21–30 tahun total 17 orang dengan persentase 17%, dan peserta berusia 31–40 tahun total 15 peserta dengan persentase 15%, peserta berusia 41 hingga 50 tahun total 6 peserta, dengan persentase 6%, dan peserta berusia lebih dari 50 tahun total 2 peserta, yang merupakan 2%.

c. Pekerjaan atau karir panelis



Gambar 3. Peserta berdasarkan Profesi atau Pekerjaan

Pembahasan

a. Formula resep klasik

Penulis membuat produk kroket dengan takaran resep asli tanpa modifikasi sebelum melakukan studi untuk mengetahui formulasi resep yang tepat. Bahan-bahan yang digunakan:

Tabel 2. Formula Resep Klasik

No.	Bahan	Kuantitas	Penjelasan
1	Kentang	100 gram	Bahan utama pembuatan kroket
2	Kuning Telur	40 gram	Bahan utama pembuatan kroket
3	Margarin	20 gram	Penambah gurih pada kroket
4	Fresh Milk	60 ml	Bahan utama pembuatan kroket
5	Garam	2 sdt	Penambah rasa asin pada kroket
6	Gula	3 sdt	Penyeimbang rasa asin pada kroket

No.	Bahan	Kuantitas	Penjelasan
7	Cincangan Daging	50 gram	Bahan tambahan isi kroket
8	Putih Telur	100 gram	Bahan untuk melapisi kroket
9	Tepung Panir	250 gram	Bahan untuk melapisi kroket

Cara pembuatan kroket klasik:

- 1) Siapkan bahan-bahan yang dibutuhkan.
- 2) Potong kentang dengan ukuran sedang.
- 3) Panaskan kukusan, kukus kentang selama 30 menit.
- 4) Setelah kentang matang, haluskan kentang hingga lembut.
- 5) Setelah sudah cukup lembut, masukkan kuning telur, dan margarin lalu aduk hingga tercampur rata.
- 6) Tuangkan susu cair, aduk hingga tidak ada gumpalan.
- 7) Kemudian masukan kuning telur, dan daging cincang aduk hingga tercampur rata.
- 8) Setelah sudah cukup merata, pindahan adonan ke dalam loyang persegi.
- 9) Masukan ke dalam *freezer* selama 1 jam.
- 10) Kemudian adonan sudah set, bentuk adonan *roll* panjang.
- 11) Lalu baluri dengan kocokan putih telur dan tepung roti, dan pastikan hingga merata.
- 12) Panaskan pan, masukan minyak, dan goreng kroket dengan metode *deep frying*.

Setelah melakukan formula resep klasik, penulis akan melakukan percobaan berikutnya dengan mengubah formula resep dengan menambahkan singkong daripada kentang

b. Formula resep kroket setelah modifikasi

Tabel 3. Formula Resep Menambahkan Singkong

No.	Bahan	Kuantitas	Penjelasan
1	Kentang	50 gram	Bahan utama pembuatan kroket
2	Singkong	50 gram	Bahan utama pembuatan kroket
3	Kuning Telur	40 gram	Bahan utama pembuatan kroket
4	Margarin	20 gram	Penambah gurih pada kroket
5	Fresh Milk	60 ml	Bahan utama pembuatan kroket
6	Garam	2 sdt	Penambah rasa asin pada kroket
7	Gula	3 sdt	Penyeimbang rasa asin pada kroket
8	Ayam Suir	50 gram	Bahan tambahan isi kroket
9	Putih Telur	100 gram	Bahan untuk melapisi kroket
10	Tepung Panir	250 gram	Bahan untuk melapisi kroket

Cara pembuatan kroket modifikasi:

- 1) Siapkan bahan-bahan yang dibutuhkan.
- 2) Potong kentang, singkong dengan ukuran sedang.
- 3) Panaskan kukusan, kukus kentang dan singkong selama 30 menit.
- 4) Setelah kentang matang, haluskan kentang hingga lembut.
- 5) Setelah sudah cukup lembut, masukkan kuning telur, dan margarin lalu aduk hingga tercampur rata.
- 6) Tuangkan susu cair, aduk hingga tidak ada gumpalan.
- 7) Kemudian masukan kuning telur, dan ayam suwir aduk hingga tercampur rata.
- 8) Setelah sudah cukup merata, pindahkan adonan ke dalam loyang persegi.

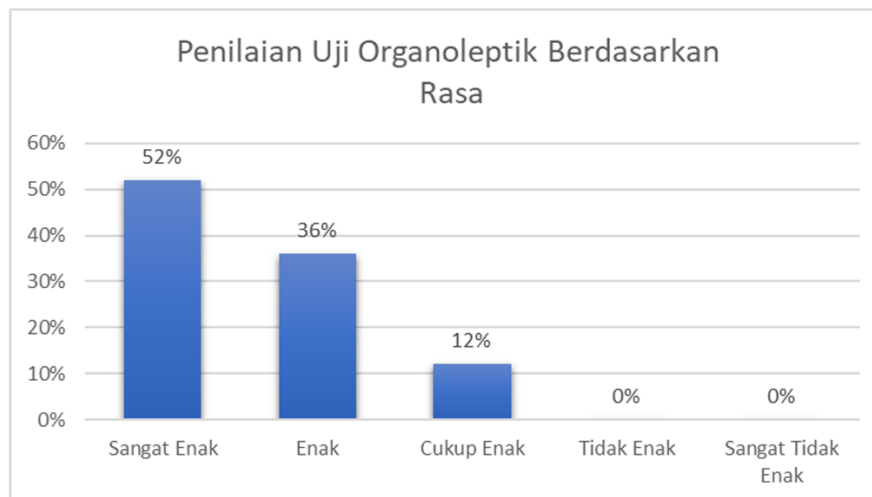
- 9) Masukkan ke dalam *freezer* selama 1 jam.
- 10) Kemudian adonan sudah set, bentuk adonan *roll* panjang.
- 11) Lalu baluri dengan kocokan putih telur dan tepung roti, dan pastikan hingga merata.
- 12) Panaskan pan, masukan minyak, dan goreng kroket dengan metode *deep frying*.



Gambar 4. Kroket memanfaatkan singkong

Aspek Organoleptik

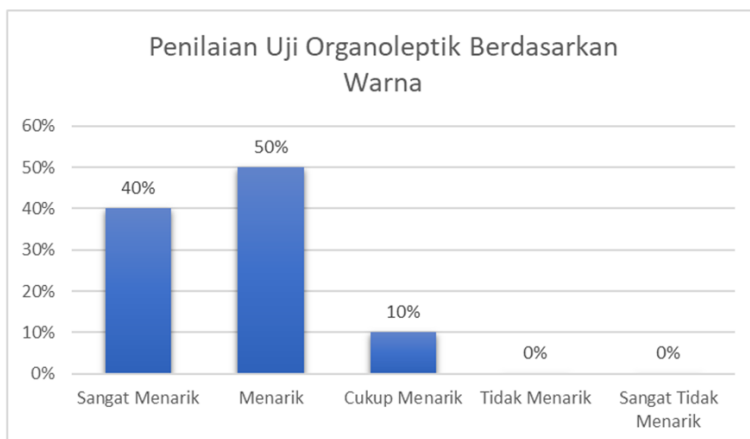
a. Rasa



Gambar 5. Diagram Batang Rasa

Berdasarkan diagram batang diatas, dari 50 peserta yang mengisi kuisisioner uji organoleptik berdasarkan persentase menjadi 100%, 26 peserta atau sebesar 52%, memilih rasa sangat enak, yang juga merupakan kategori dengan penilaian tertinggi. 36%, atau 18 peserta, memilih rasa enak, dan 12%, atau 6 peserta, memilih rasa cukup enak.

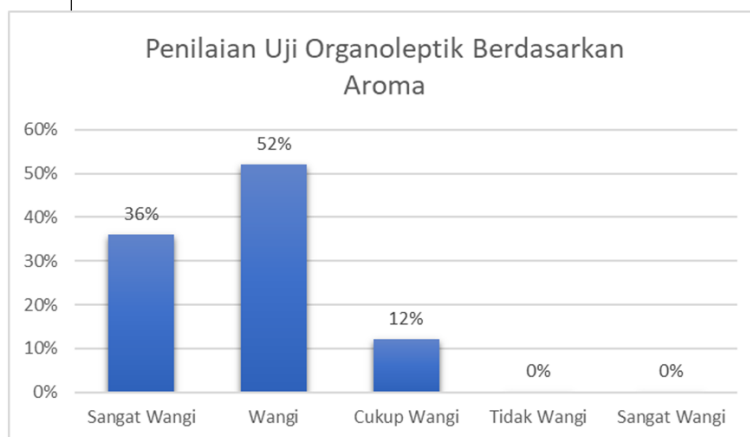
b. Warna



Gambar 6. Diagram Batang

Berdasarkan diagram diatas, dari 50 yang melengkapi kuisisioner uji organoleptik berdasarkan persentase menjadi 100%, 40% atau dua puluh orang memilih kategori warna yang sangat menarik; kategori dengan penilaian tertinggi, 50% atau 25 peserta memilih kategori yang sangat menarik dan 10% atau 5 peserta memilih kategori yang cukup menarik, menurut diagram di atas.

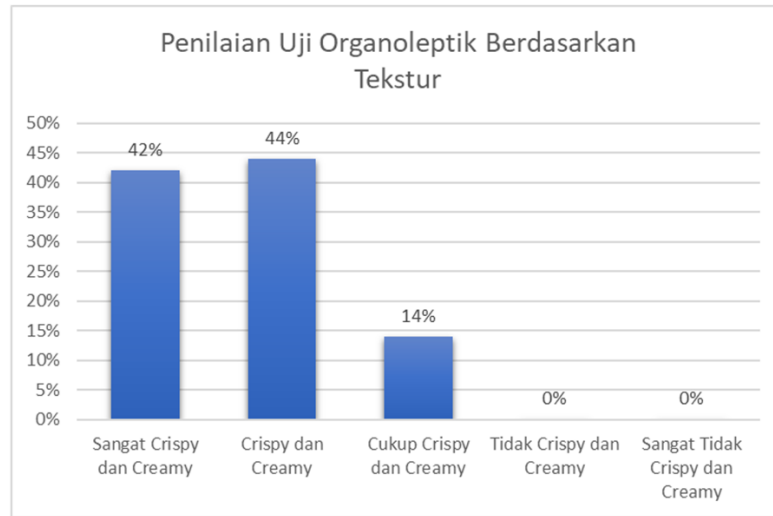
c. Aroma



Gambar 7. Diagram Batang Aroma

Berdasarkan diagram batang diatas, dari lima puluh peserta yang melengkapi survei organoleptik berdasarkan persentase menjadi 100%, 36% atau 18 peserta memilih kategori aroma sangat wangi, penilaian tertinggi 52% atau 26 peserta, memilih kategori wangi, dan 12% atau 6 peserta memilih cukup wangi.

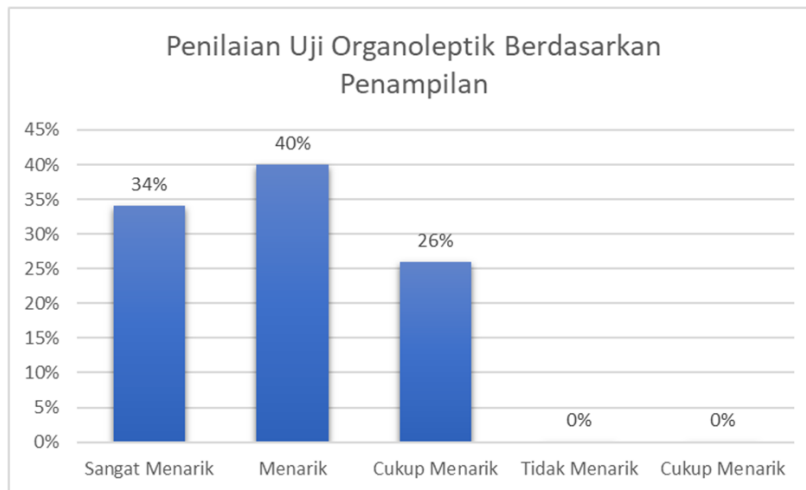
d. Tekstur



Gambar 8. Diagram Batang Tekstur

Berdasarkan diagram batang diatas, dari 50 peserta berdasarkan persentase menjadi 100%, yang memilih kategori tekstur sangat *crispy* dan *creamy* sebanyak 42% atau 21 peserta, lalu kategori penilaian tertinggi yaitu 44% atau 22 peserta memilih kategori *crispy* dan *creamy*, dan 14% atau 7 peserta memilih kategori cukup *crispy* dan *creamy*.

e. Penampilan



Gambar 9. Diagram Batang Penampilan

Berdasarkan diagram batang diatas, dari 50 peserta persentase menjadi 100%, yang memilih penampilan sangat menarik sebanyak 34% atau 17 peserta, lalu kategori penilaian tertinggi yaitu 40% atau 20 peserta kategori menarik, dan 26% atau 13 peserta cukup menarik.

Kesimpulan

Eksperimen atau uji coba yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, (1) dari percobaan yang dilakukan menghasilkan formula resep yang tepat, diketahui bahwa formula resep yang menggunakan singkong untuk membuat kroket untuk anak stunting berhasil dengan bahan-bahan berikut 50 gram singkong, 50 gram kentang, 60 milliliter susu segar, 40 gram kuning telur, dan 40 milliliter margarine. (2) Berdasarkan hasil uji organoleptik yang diberikan kepada 50 peserta untuk mengetahui daya terima pelanggan, rata-rata pelanggan memberikan nilai yang sangat baik atau cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan singkong dalam produk kroket dapat membantu anak stunting, dan dapat diterima oleh konsumen.

BIBLIOGRAFI

- Damat, I., Ta'in, A., Winarsih, S., Siskawardani, D. D., & Rastikasari, A. (2020). *Teknologi Proses Pembuatan Beras Analog Fungsional* (Vol. 1). UMM Press.
- Daracantika, A. (2021). Systematic literature review: Pengaruh negatif stunting terhadap perkembangan kognitif anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 6.
- Fajriarningsih, H. (2013). Pengaruh penggunaan komposit tepung kentang (*solanum tuberosum* L) terhadap kualitas cookies. *Food Science and Culinary Education Journal*, 2(1).
- Fitriahadi, E., Suparman, Y. A., Silvia, W. T. A., Syahputra, A. F., Indriyani, A., Ramadhani, I. W., Lestari, P., & Asmara, R. F. (2023). Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang stunting sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(4), 411–416.
- Gusnadi, D., Taufik, R., & Baharta, E. (2020). Uji Organoleptik dan Daya Terima Pada Produk Mousse Berbasis Tapioka Singkong Sebagai Komoditi UMKM Di Kabupaten Bandung. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3).
- Hernita, F., Lubis, S. A., & Roji, F. (2023). Pembuatan Kroket Berbahan Dasar Ubi Jalar (*Ipomoea Batatas*) dengan Isian Sayur dan Daging Ayam. *Abdi Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 184–191.
- Jamaluddin, J. (2018). *Pengolahan aneka kerupuk dan keripik bahan pangan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Khairani, M., Roji, F., Hernita, F., & Lubis, S. A. (2024). Pembuatan Kroket Berbahan Dasar Ubi Jalar (*Ipomoea Batatas*) dengan Isian Sayur dan Daging Ayam. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1407–1415.
- Kusumaningati, W., Dainy, N. C., & Kushargina, R. (2019). Edukasi Cespleng (Cegah Stunting Itu Penting) Dan Skrining Stunting Di Posyandu Doktren 2 Kecamatan Cikelet Kabupaten Garut. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Lestari, R. Y., & Saputri, D. S. (2023). Pengaruh Penambahan Tepung Kulit Pisang Kepok (*Musa Paradisiacal* L.) Terhadap Kadar Air, Kadar Serat Kasar Dan Sifat Organoleptik Brownies Kukus Tepung Mocaf (Cassava Flour). *Food and Agro-Industry Journal*, 4(2), 1–8.
- Mahdiyah, M., Dahlia, M., Rudyah Putri, F., Mulyana, Y., Agung Aprialdi, M., & Studi Tata Boga, P. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Desa Binaan Muara Gembong Melalui Diversifikasi Bahan Pangan Lokal Sebagai Usaha (Pastry Kroket

- Singkong Dan Panada Ikan). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022*.
- Maulidah, W. B., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2019). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Panduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember. *Ilmu Gizi Indonesia, 2*(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.87>
- Panji, D. D., Octaviany, V., & Gusnadi, D. (2019). Pemanfaatan Buah Nangka Sebagai Substitusi Gula Dan Lemak Nabati Pada Mousse 2019. *Fakultas Ilmu Terapan Universitas Telkom, 5*(3).
- Rifqi, N. Y., Iwan, S., & Hakimah, N. (2021). Pemanfaatan bahan makanan lokal kentang (*Solanum tuberosum* L), ikan lele (*Clarias*, sp) dan brokoli (*Brassica oleracea* L) dalam bentuk snack kroket untuk balita dengan status gizi kronis. *Teknologi Pangan: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian, 12*(1), 1–10.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwanto, T. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia, 4*(2). <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1677>

Copyright holder:

Adhisti Lutfiah Rahmah, Dendi Gusnadi (2024)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

