

Cilok Jamur Kuping: Inovasi Camilan Sehat untuk Remaja Anemia dengan Potensi Ekonomi dan Kesehatan

Aisya Defiana Putri¹, Annisa Diah Fitaloka², Annisa Safira³, Wafiq Azizah⁴, Ermina Syainah⁵, Aprianti⁶, Syahrial Shaddiq⁷, Steven Kenli⁸

¹⁻⁶Politeknik Kesehatan Kementerian Banjarbaru, Kalimantan Selatan

⁷⁻⁸Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, Kalimantan Selatan
parkjay2345@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan umum di kalangan remaja yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, serta perkembangan fisik. Salah satu pendekatan dalam menanggulangi anemia adalah melalui intervensi gizi, khususnya dengan mengembangkan camilan sehat berbasis pangan lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk inovatif bernama 'Cilok Jamur Kuping' yang tinggi zat besi dan sesuai sebagai camilan untuk remaja anemia. Metode yang digunakan meliputi formulasi bahan dasar tepung tapioka, jamur kuping sebagai sumber zat besi nabati, serta penambahan bahan pangan lain seperti daun bayam, bawang putih, dan saus berbasis kecap. Produk ini diuji dari segi daya terima, kandungan gizi, serta potensi kontribusi terhadap kebutuhan zat besi harian remaja. Hasil menunjukkan bahwa produk cilok jamur kuping memiliki rasa dan tekstur yang disukai responden dan mampu memberikan kontribusi zat besi sebesar 15–20% dari Angka Kecukupan Gizi harian. Dengan demikian, produk ini memiliki potensi sebagai camilan fungsional dalam pencegahan anemia pada remaja. Dengan demikian, produk ini memiliki potensi sebagai camilan fungsional dalam pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, pemanfaatan bahan pangan lokal yang murah dan mudah diperoleh menjadikan cilok jamur kuping memiliki nilai ekonomi yang baik untuk dikembangkan sebagai usaha kecil menengah. Dengan harga terjangkau, produk ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan remaja sekaligus membuka peluang wirausaha berbasis pangan sehat.

Kata kunci: *Anemia, Remaja, Cilok, Jamur Kuping, Pangan Fungsional*

ABSTRACT

Anemia is a common health problem among adolescents that can affect learning concentration, productivity, and physical development. One approach to tackling anemia is through nutritional interventions, particularly by developing healthy snacks based on local foods. This study aims to develop an innovative product called 'Cilok Jamur Kuping' (Mushroom Tapioca Balls), which is rich in iron and suitable as a snack for adolescents with anemia. The method includes formulating tapioca flour as the base, adding wood ear mushrooms as a plant-based iron source, as well as other ingredients such as spinach leaves, garlic, and soy-based sauce. The product was evaluated in terms of acceptability, nutritional content, and its potential contribution to adolescents' daily iron intake. The results show that the cilok was well accepted in terms of taste and texture and could contribute 15–20% of the Recommended Dietary Allowance for iron. Therefore, this product has potential as a functional snack in the prevention of adolescent anemia. Therefore, this product holds significant potential as a functional snack for the prevention of anemia in adolescents. Furthermore, the utilization of affordable and readily available local food ingredients enhances the economic value of cilok jamur kuping, making it suitable for development within small and medium-sized enterprises. At an accessible price point, this product not only contributes to improving adolescent health but also fosters opportunities for entrepreneurship in the field of healthy food production.

Key word: *Anemia, Adolescent, Cilok, Wood Ear Mushroom, Functional Food*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang sering ditemukan pada remaja, terutama remaja putri. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari. Dampak anemia pada remaja sangat signifikan, mulai dari menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan, hingga risiko gangguan perkembangan. Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memperbaiki pola konsumsi makanan, terutama dengan menyediakan camilan sehat yang kaya zat besi dan dapat diterima oleh remaja.

Cilok merupakan salah satu jajanan tradisional berbahan dasar tepung tapioka yang populer di kalangan remaja karena rasanya yang gurih dan teksturnya yang kenyal. Namun, pada umumnya cilok belum memiliki kandungan zat gizi yang mencukupi, terutama zat besi. Inovasi dilakukan dengan menambahkan jamur kuping hitam (*Auricularia auricula*) yang dikenal mengandung zat besi nabati dan serat pangan. Selain itu, jamur kuping juga memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan dan meningkatkan sistem imun.

Pengembangan cilok jamur kuping diharapkan tidak hanya menjadi alternatif camilan sehat yang mudah dibuat dan disukai remaja, tetapi juga berkontribusi dalam upaya pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi karakteristik organoleptik, kandungan gizi, dan potensi fungsional dari cilok jamur kuping sebagai camilan sehat untuk remaja anemia. Selain manfaat kesehatan, penggunaan bahan pangan lokal seperti jamur kuping dan bayam memiliki potensi ekonomi karena dapat meningkatkan nilai jual produk tradisional, membuka peluang usaha mikro di kalangan masyarakat, serta mendukung ketahanan pangan berbasis lokal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan produk pangan lokal menggunakan pendekatan eksperimental sederhana. Bahan utama yang digunakan adalah tepung tapioka, jamur kuping segar, daun bayam, bawang putih, dan bumbu pelengkap lainnya seperti garam dan penyedap rasa. Produk cilok dibuat dengan menambahkan jamur kuping yang telah direbus dan dicincang halus ke dalam adonan cilok.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan pendekatan uji daya terima (*organoleptik*) terhadap produk pangan fungsional berbasis bahan lokal, yakni cilok jamur kuping, yang diformulasikan untuk membantu mencegah anemia pada remaja. Penelitian dilakukan dalam satu kali pembuatan produk dan pengujian terhadap responden yang sesuai kriteria.

LOKASI PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Laboratorium Pengolahan Makanan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin untuk tahap formulasi dan pembuatan produk, serta di SMAN 4 Banjarmasin untuk pengujian organoleptik oleh responden remaja.

POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 4 Banjarmasin. Sampel dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja perempuan dan laki-laki yang tidak memiliki alergi terhadap bahan makanan, dan bersedia mengikuti pengujian. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 orang responden.

BAHAN DAN ALAT PENELITIAN

Bahan yang digunakan:

1. Tepung tapioka
2. Jamur kuping kering (direndam, dicincang halus)
3. Daun bawang, bawang putih, garam, merica
4. Air matang
5. Saus sambal sebagai pelengkap

Alat yang digunakan:

Timbangan analitik, baskom, pisau, talenan, kompor, panci, spatula, loyang kukusan, serta lembar kuesioner untuk uji organoleptik.

Koleksi/Tahapan Penelitian

- a. Formulasi produk cilok jamur kuping dengan kombinasi bahan dan uji coba tekstur.
- b. Proses pembuatan produk, yaitu pencampuran bahan, pembentukan cilok, dan pengolahan dengan cara dikukus.
- c. Pengujian daya terima produk oleh 30 responden menggunakan kuesioner skala hedonik 4 tingkat untuk menilai warna, aroma, rasa, dan tekstur.
- d. Wawancara singkat terbuka dilakukan pada beberapa responden untuk mengetahui alasan suka/tidak suka terhadap produk.

ANALISIS DATA

Data hasil uji organoleptik dianalisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase tingkat kesukaan responden pada tiap aspek. Kriteria penerimaan adalah apabila $\geq 70\%$ responden menyatakan “suka” atau “sangat suka” pada minimal 3 dari 4 aspek yang diuji. Data juga dianalisis untuk melihat aspek mana yang paling dominan disukai dan menjadi dasar pengembangan produk selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa cilok jamur kuping disukai oleh mayoritas panelis pada semua parameter, dengan rerata skor hedonik berada pada kategori ‘suka’. Tekstur yang kenyal serta rasa gurih dari jamur kuping menjadi nilai tambah pada produk ini. Warna yang dihasilkan pun masih menarik karena perpaduan dari warna bayam dan jamur kuping.

Hasil analisis zat besi menunjukkan bahwa setiap porsi cilok (± 5 buah kecil) dapat memberikan kontribusi sebesar 2,5–3 mg zat besi, setara dengan 15–20% kebutuhan zat besi harian remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa cilok jamur kuping berpotensi sebagai camilan fungsional yang dapat membantu pemenuhan gizi mikro, khususnya zat besi, pada kelompok remaja.

Keberadaan jamur kuping juga menambah serat pangan yang bermanfaat untuk kesehatan saluran cerna. Produk ini juga memiliki keunggulan karena menggunakan bahan lokal yang mudah didapat dan harga terjangkau.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kesukaan Responden terhadap Cilok Jamur Kuping

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Suka	Suka	Cukup Suka	Tidak Suka	Total Responden
1.	Warna	10 (33,3%)	14 (46,7%)	4 (13,3%)	2 (6,7%)	30
2.	Aroma	9 (30%)	13 (43,3%)	6 (20%)	2 (6,7%)	30
3.	Rasa	12 (40%)	15 (50%)	2 (6,7%)	1 (3,3%)	30
4.	Tekstur	11 (36,7%)	12 (40%)	5 (16,7%)	2 (6,7%)	30

Produk cilok jamur kuping terbukti memberikan kontribusi zat besi yang signifikan terhadap kebutuhan gizi harian remaja, sehingga dapat membantu pencegahan anemia. Dari sisi ekonomi, bahan-bahan yang digunakan mudah diperoleh dengan harga terjangkau, sehingga memungkinkan pengembangan produk ini sebagai usaha rumahan maupun UMKM. Potensi pasar juga besar karena cilok merupakan jajanan populer di kalangan remaja. Dengan demikian, inovasi ini mampu memberikan manfaat ganda: perbaikan status gizi dan peluang peningkatan pendapatan masyarakat.

KESIMPULAN

Cilok jamur kuping merupakan inovasi camilan sehat berbasis pangan lokal yang berpotensi membantu mencegah anemia pada remaja. Produk ini disukai dari segi organoleptik, mengandung zat besi yang cukup tinggi, dan mudah dibuat. Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperkaya bahan makanan tinggi zat besi lainnya atau dengan fortifikasi *mikronutrien*. Disarankan agar produk ini dipromosikan sebagai camilan sehat di lingkungan sekolah dan remaja. Selain itu, dengan memanfaatkan bahan lokal yang murah dan mudah diolah, produk ini memiliki prospek ekonomi yang baik untuk dikembangkan sebagai usaha kecil menengah sehingga dapat mendukung pemberdayaan masyarakat sekaligus meningkatkan kesehatan remaja.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Wulandari, A., & Suryani, N. (2021). Pengembangan produk cilok bayam sebagai pangan fungsional. *Jurnal Gizi dan Inovasi Pangan*, 5(2), 45-52.
- Nurlaili, F., et al. (2020). Kandungan zat besi pada jamur kuping sebagai bahan pangan alternatif. *Jurnal Teknologi Pangan*, 12(1), 33-40.
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Harga Produsen Pertanian*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.