

**PENINGKATAN PROTEIN MIE BASAH DENGAN PENAMBAHAN
DAGING IKAN TONGKOL**

PROYEK AKHIR

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ahli
Madya (A.Md) pada Program Studi Diploma III Tata Boga
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**SERINA GUSRI
19079084/2019**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TATA BOGA
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Peningkatan Protein Mie Basah Dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol

Judul : Peningkatan Protein Mie Basah Dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol
Nama : Serina Gusri
NIM : 19079084
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

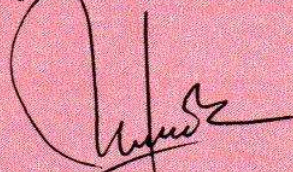
Padang, November 2022

Disetujui oleh Pembimbing



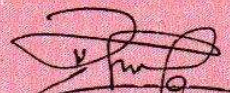
Rahmi Holmesti, S.TP, M.Si
NIP. 19801009200802014

Kepala Departemen IKK FPP UNP



Sri Zulfia Novrita, S.Pd
NIP. 19761117 200312 2002

Ketua Prodi D3 Tata Boga



Wiwik Gusnita, S.Pd., M.Si
NIP. 19760801 200501 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul : Peningkatan Protein Mie Basah Dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol
Nama : Serina Gusri
NIM : 19079084
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Padang

Padang, November 2022

Tim Penguji : Nama

Tanda Tangan

Ketua : Rahmi Holinesti, S.TP M.Si

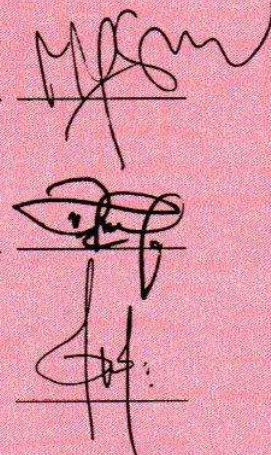
1.

Anggota : Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si

2.

Anggota : Cici Andriani, M.Pd

3.



The image shows three handwritten signatures, each written over a horizontal line. The first signature is the most prominent and appears to be 'Rahmi Holinesti'. The second signature is less legible but appears to be 'Wiwik Gusnita'. The third signature is also less legible but appears to be 'Cici Andriani'.

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Serina Gusri
NIM : 19079084
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

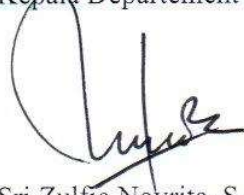
“Peningkatan Protein Mie Basah dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol”
adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, November 2022

Diketahui,

Kepala Departement IKK FPP-UNP



Sri Zulfia Novrita, S.Pd
NIP. 19761117 200312 2002

Saya yang menyatakan,



Serina Gusri
NIM. 19079084

ABSTRAK

Serina Gusri, 2022 “Peningkatan Protein Mie Basah Dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol. Program Studi DIII Tata Boga, Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang”

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan medeskripsikan kualitas mie basah dengan daging ikan tongkol dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk meningkatkan daya tarik masyarakat dari ikan tongkol, dan menambah variasi dari mie basah salah satunya dengan penambahan ikan tongkol. Ikan tongkol merupakan salah satu ikan laut yang memiliki kandungan protein yang tinggi. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan melaksanakan tiga kali pengulangan pembuatan mie basah dengan daging ikan tongkol. Penelitian eksperimen ini di lakukan pada bulan oktober 2022 di workshop Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelis adalah panelis ahli yang terdiri dari 3 orang dosen Program DIII Tata Boga yang mempunyai kepekaan yang cukup baik. Hasil uji organoleptik dengan 3 kali ulangan mendeskripsikan kualitas warna mie basah dengan daging ikan tongkol adalah kuning muda, kualitas aroma ikan tongkol pada mie basah dengan daging ikan tongkol adalah beraroma ikan tongkol, kualitas tekstur pada mie basah dengan daging ikan tongkol adalah kenyal, kualitas rasa pada mie basah dengan daging ikan tongkol adalah gurih dan tersa ikan tongkol. Harga jual mie basah dengan daging ikan tongkol adalah Rp. 9.000/250 gr

Kata Kunci : Mie Basah, Ikan Tongkol, Kualitas.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir yang berjudul “ PENINGKATAN PROTEIN MIE BASAH DENGAN PENAMBAHAN DAGING IKAN TONGKOL ”. Proyek akhir ini diajukan sebagai persyaratan untuk Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya (A.Md) pada Program Studi Diploma 3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan proyek akhir ini, penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak, baik moral maupun material.

Untuk itu pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Program Studi DIII Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang sekaligus Dosen Penguji.

4. Ibu Cici Andriani, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang sekaligus Dosen Penguji.
5. Ibu Rahmi Holinesti, S.TP, M.Si selaku Kepala Labor Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang sekaligus Dosen Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing Proyek Akhir.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak/Ibu Teknisi dan Tata Usaha Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
8. Terima kasih kepada Orang Tua yang tercinta dan tersayang Ayahanda Gusmardi dan Ibunda Sri Dewi.S.Pd.SD yang telah mencurahkan kasih sayang dalam merawat dan selalu memberikan semangat dalam proses pembuatan proyek akhir ini.
9. Terima kasih kepada saudara-saudaraku tersayang Sewina Gusri, Nurul Barorah Gusri, Najla Fatinah Gusri yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk menyelesaikan proyek akhir ini.
10. Orang tua, saudara, dan keluarga yang memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan proyek akhir ini.
11. Seluruh rekan-rekan D3 Tata Boga serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Proyek Akhir ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah bapak/ibu dan rekan rekan berikan mendapat imbalan dan berkah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa manusia itu tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, untuk itu apabila terdapat kekurangan dari proyek akhir ini penulis mohon maaf. Penulis mengharapkan kritik dan saran maupun bimbingan dari berbagai pihak untuk kebaikan penulis dimasa yang akan datang.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih atas perhatian yang telah diberikan. Semoga laporan Proyek Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya khususnya rekan-rekan Tata Boga.

Padang, November 2022

Serina Gusri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
C. Manfaat penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Mie Basah	6
1. Pengertian Mie Basah.....	6
2. Jenis- jenis Mie Basah.....	6
B. Ikan tongkol.....	10
C. Bahan yang digunakan.....	15
D. Alat yang digunakan	20
E. Kualitas Mie basah Ikan tongkol	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis penelitian	26
B. Tempat dan waktu penelitian	26
C. Persiapan Bahan	26
D. Alat yang Digunakan dalam Pembuatan Ikan tongkol.....	27
E. Proses Pengolahan mie basah dengan daging ikan tongkol	28
F. Bagan Pembuatan Mie basah Ikan tongkol	31
G. Jenis Data dan Sumber Data	32
H. Deskriptif Data	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi data	37
B. Pembahasan	40
C. Analisis Harga	44

B

AB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

1.	Mie Basah	6
2.	Mie Segar.....	7
3.	Mie Basah.....	8
4.	Mie Kering.....	8
5.	Mie Instan.....	9
6.	Ikan Tongkol.....	10
7.	Ikan Tongkol	16
8.	Tepung Terigu.....	17
9.	Garam Halus	18
10.	Telur.....	19
11.	Diagram Proses Pembuatan Mie basah Ikan tongkol	31

DAFTAR TABEL

TABEL

1.	Kandungan gizi daging ikan tongkol dalam 100 gr	11
2.	Resep standar mie basah.....	14
3.	Alat Persiapan.....	28
4.	Alat Pengolahan	28
5.	Bahan Penelitian mie basah dengan daging ikan tongkol	29
6.	Data uji organoleptik kualitas warna (kuning muda)	37
7.	Data uji organoleptik kualitas aroma	38
8.	Data uji organoleptik kualitas tekstur kenyal	38
9.	Data uji organoleptik pada kualitas rasa gurih.	39
10.	Data uji organoleptik pada kualitas rasa ikan tongkol	39
11.	Angaran biaya pembuatan mie basah dengan daging ikan tongkol.	45

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1.	Surat Rekomendasi	51
2.	Surat Permohonan Penulisan Proyek Akhir	52
3.	Surat Permohonan Pembimbing Proyek Akhir	53
4.	Surat Tugas Pembimbing.....	54
5.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	55
6.	Surat Penelitian.....	56
7.	Surat Permohonan Panelis Penelitian	57
8.	Dokumentasi.....	58
9.	Petunjuk Pengisian Angket.....	61

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mie merupakan salah satu jenis makanan yang telah dikenal masyarakat Asia khususnya Asia Timur dan Asia Tenggara. Berdasarkan sejarah mie diciptakan di Negara Cina dan dalam perkembangannya mie dikenal hingga saat ini. Secara umum mie digolongkan dua jenis yaitu mie basah dan mie kering. Mie basah adalah mie yang belum diolah lanjut (dimasak) dengan kandungan air tinggi.

Mie basah adalah produk pangan yang terbuat dari terigu dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain dan bahan tambahan pangan yang diizinkan, berbentuk khas mie yang tidak dikeringkan (SNI 2987-2015). Mie basah adalah mie mentah yang sebelum dipasarkan mengalami proses perebusan dalam air mendidih, dengan kadar air sekitar 35% dan setelah direbus kadar airnya meningkat menjadi 52 %. Kadar air yang relatif tinggi mengakibatkan umur simpan menjadi singkat (Koswara, 2009).

Kekurangan dari mie basah yaitu rendahnya kandungan protein dan serat yang ada pada mie basah. Pada umumnya mie basah hanya terbuat dari bahan dasar tepung terigu dan telur yang memiliki kandungan protein 11,852% angka ini termasuk rendah untuk 1 porsi hidangan perhari manusia.

pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia pada usia 19-64 tahun bagi perempuan dan laki-laki yaitu 60 dan 65 gr protein perhari.

Sehingga diharapkan protein persorsi makanan yaitu 20 gr oleh karena itu diharapkan adanya peningkatan protein pada kandungan mie basah yang sering di jadikan menu utama pada sebuah hidangan Agar dapat mencukupi kebutuhan harian manusia.

Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) adalah golongan ikan tuna kecil dengan ciri badan memanjang, tidak memiliki sisik dengan tektur sirip punggung keras. Ikan ini termasuk dalam famili *Scombridae* bergenur *Euthynnus* ini mempunyai ukuran tubuh cukup besar, kulit berwarna abu-abu, dan berdaging tebal berwarna merah tua. Ikan ini banyak terdapat di wilayah perairan Indonesia khususnya Sumatera Barat.

Ikan tongkol memiliki kelebihan yaitu kandungan protein yang tinggi serta kaya akan asam lemak omega 3 dan setiap 100 gram mempunyai komposisi kimia yang terdiri dari air 69,40%, lemak 1,50%, protein 25,00% dan karbohidrat 0,03% (Sanger G, 2010)

Berdasarkan data dari KKP (Kementrian Kelautan dan Perikanan) yang di lihat dari 3 tahun belakang ini adanya peningkatan nilai produksi ikan tongkol di Sumatra Barat yaitu pada tahun 2019 nilai produksi 411.468.203, pada tahun 2020 nilai produksi ikan tongkol yaitu 438.283.525 dan pada tahun 2021 angka produksi mencapai 478.848.212.

Untuk meningkatkan kandungan protein yang kurang pada mie basah perlu adanya upayah penambahan bahan lain sebagai sumber protein. Berdasarkan informasi di atas ikan tongkol merupakan sumber protein yang cukup baik untuk tubuh.

Kekurangan dari Ikan tongkol yaitu ikan ini merupakan ikan yang tergolong amis dan banyaknya daging yg berwarna merah membuat rendahnya daya tarik masyarakat untuk mengkomsumsi ikan tongkol.

Oleh karena itu penambahan ikan tongkol pada mie basah di harapkan bisa menjadikan ikan tongkol sebagai olahan yang di gemari masyarakat serta dapat meningkatkan kandungan protein pada mie basah dan juga di harapkan dapat meningkatkan harga jual dari Ikan Tongkol Cakalang Produk ini akan mempunyai keunggulan pada kandungan gizi, rasa, dan merupakan produk baru yang belum ada di pasaran.

Tingkat kesukaan mi basah mempunyai perbedaan nyata pada setiap perlakuan penambahan jenis ikan yang berbeda secara signifikan. Perlakuan terbaik berdasarkan Uji organoleptik hedonik terdapat pada Penambahan tepung ikan Gurami 15%. Mi basah dengan penambahan ikan tidak ditemukan adanya benda asing. Karakteristik fisik mi basah ikan lele, gurame, dan patin dengan perlakuan penambahan tepung ikan 15% mempunyai daya serap air yang sama yaitu sebesar 110% dan memiliki daya serap air berbeda dengan mi tanpa penambahan tepung ikan (Adelia Valentina,dkk 2021)

Pada penelitian peningkatan konsentrasi daging ikan belut ke dalam mie basah berpengaruh nyata terhadap kadar protein, kadar abu, kadar lemak, kadar karbohidrat, aroma, rasa, tekstur dan warna. Sedangkan pada kadar air mie basah penambahan daging belut tidak berpengaruh nyata. Konsentrasi terbaik daging belut adalah 4,5 % menghasilkan kandungan protein tertinggi yaitu 5,57 % (Candra dan Hafni Rahmawati 2018)

Berdasarkan penelitian di atas belum di temui penelitian mie basah dengan daging ikan tongkol oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Protein Mie Basah Dengan Penambahan Daging Ikan Tongkol ”. Hasil dari prapenelitian menunjukkan bahwa mie basah bisa di buat dengan penambahan daging ikan tongkol untuk meningkatkan nilai gizinya.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Membuat produk mie basah dengan menambahkan daging ikan tongkol
2. Mendeskripsikan kualitas dari mie basah dengan penambahan ikan tongkol dari segi :
 - a. Warna
 - b. Aroma
 - c. Tekstur
 - d. Rasa

C. Manfaat penelitian

1. Bagi Penulis :
 1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Diploma III Universitas Negri Padang.

2. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi penulis tentang penggunaan ikan tongkol dalam pembuatan mie basah sehingga menambahkan daya guna ikan tongkol.
3. Menghasilkan variasi mie basah dengan menggunakan daging ikan tongkol.

2. Bagi Mahasiswa lain :

1. Sebagai pedoman bagi mahasiswa Tata Boga lain yang tertarik melakukan penelitian tentang mie basah dengan daging ikan tongkol.
2. Memberikan informasi kepada mahasiswa Tata Boga lain tentang modifikasi mie basah.

3. Bagi Masyarakat :

Sebagai informasi bahwa ikan tongkol dapat di olah menjadi mie basah serta sebagai informasi untuk meningkatkan ketertarikan masyarakat terhadap ikan tongkol.