

PEMBUATAN ABON IKAN LELE

PROYEK AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Ahli Madya



Oleh:

SHEILA PAPANANTA
14079030/2014

PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

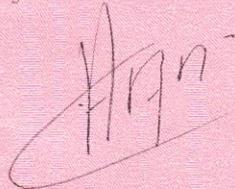
PESETUJUAN PEMBIMBING

Pembuatan Abon Ikan Lele

Judul : Pembuatan Abon Ikan Lele
Nama : Sheila Paparanta
NIM : 14079030
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

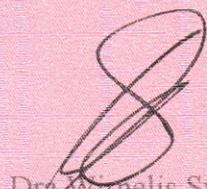
Padang, Januari 2018

Disetujui oleh Pembimbing



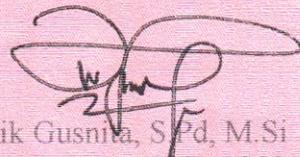
Dra. Asmar Yulastri, Ph.D
NIP 19640619 199203 2001

Ketua Jurusan IKK FPP UNP



Dra. Winnelis Syarif, M.Pd
NIP 19790326 198503 2001

Ketua Prodi D3 Tata Boga



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sheila Paparanta
NIM : 14079030
Judul : Pembuatan Abon Ikan Lele
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan Fakultas : Ilmu Kesejahteraan Keluarga

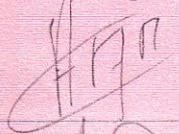
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Tugas Akhir di depan Tim Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pariwisata dan perhotelan
Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2018

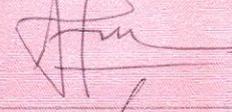
Tim Penguji Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dra. Asmar Yulastri, Ph.D

1. 

Anggota : Prof. Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si

2. 

Anggota : Dra. Lucy Fridayati, M.Kes

3. 



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131
Telp. (0751) 7051186 FT: (0751) 7055644, 445118 Fax 7055644
e-mail : kkunp.info@gmail.com



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sheila Paparanta
NIM / TM : 14079030/2014
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa Proyek Akhir dengan judul :

Pembuatan Abon Ikan Lele

Adalah benar merupakan hasil karya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di Institusi UNP maupun di masyarakat Negara.

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

Diketahui,

Ketua Jurusan IKK FPP UNP

Dr. Wirnelis Syarif, M.Pd
NIP.19590326 198503 2 001

Saya yang menyatakan



Sheila Paparanta
Nim. 14079030

ABSTRAK

Sheila Paparanta. 2017. “Pembuatan Abon Ikan Lele. *Proyek Akhir*. Program Studi D3 Tata Boga, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang”.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mendeskripsikan kualitas abon ikan lele dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk meningkatkan nilai ekonomi dari ikan lele, menambah keanekaragaman hasil olahan ikan lele, dan menambah variasi olahan abon Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan melaksanakan tiga kali pengulangan. Penelitian eksperimen ini dilaksanakan pada bulan Juli 2017 di *workshop* Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelis adalah mahasiswa S1 dan D3 Tata Boga yang berjumlah 15 orang panelis dan telah lulus mata kuliah pengawetan makanan. Berdasarkan uji organoleptik setelah tiga kali pengulangan mendapatkan, kualitas warna abon ikan lele adalah kecoklatan, kualitas tekstur abon ikan lele adalah berserat halus dan kering, kualitas aroma abon ikan lele adalah harum ikan lele, dan kualitas rasa abon ikan lele adalah gurih dan terasa ikan lele. Harga jual abon ikan lele tersebut senilai Rp. 98.000/kg.

Kata Kunci: Ikan Lele, Abon, Kualitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir ini dengan judul **“Pembuatan Abon dari Ikan Lele”**. Dalam proses penyusunan penelitian, penulis telah banyak mendapatkan bantuan, dukungan, serta do’a dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Ernawati, M.Pd, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Priwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Asmar Yulastri, Ph.D, selaku dosen pembimbing Proyek Akhir.
5. Ibu Lucy Fridayati, M. Kes, selaku dosen penguji Proyek Akhir.
6. Ibu Dr. Ir. Ani Faridah, M.Si, selaku dosen penguji Proyek Akhir
7. Ibu Rahmi Holinesti, STP, M.Si, selaku dosen pembimbing akademik.
8. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh Teknisi dan Tata Usaha Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

10. Mama dan ayah yang selalu memberikan do'a yang tulus serta dukungan moril maupun materi
11. Kakak ku Laila Paparanta dan adik ku Raja Syahnan Paparanta yang selalu memberikan do'a dan semangat.
12. Seluruh rekan-rekan D3 Tata Boga angkatan 2014, dan Angkatan 2013, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Proyek Akhir ini.

Dalam penyusunan Proyek Akhir ini penulis telah berupaya sepenuhnya dengan segala keterbatasan waktu, pikiran, dan pengalaman guna tersusunnya laporan ini dengan baik. Namun sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari kekurangan.

Semoga segala bantuan, dorongan, pikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Akhir kata semoga Proyek Akhir ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri. Terima kasih.

Padang, Agustus 2017

Sheila Paparanta

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Ikan Lele	5
1. Pengertian Ikan Lele	5
2. Jenis-jenis Ikan Lele	7
B. Abon	8
1. Pengertian Abon	8
2. Resep Abon Daging Sapi	10
3. Bahan yang digunakan dalam Pembuatan Abon Ikan Lele	16
4. Alat-alat Dalam Pembuatan Abon Ikan Lele	16
5. Kualitas Abon	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Persiapan Bahan	22
D. Alat yang digunakan dalam Pembuatan Abon Ikan Lele	25
E. Proses Pengolahan Abon Ikan Lele	26
F. Bagan Proses Pembuatan Abon Ikan Lele	28
G. Jenis Data dan Sumber Data	29

H. Tahap Penelitian.....	30
I. Uji Organoleptik.....	32
J. Analisis Data	32
BAB IV TEMUAN	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pembahasan.....	43
C. Analisis Harga.....	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kandungan Gizi dan Kalori Ikan Lele tiap 100gr	7
2. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna.....	34
3. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma	36
4. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Berserat Halus).....	37
5. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Tingkat Kekeringan	39
6. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Gurih).....	40
7. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Ikan Lele).....	42
8. Data Uji Organoleptik Abon Ikan Lele	43
9. Anggaran Biaya Pembuatan Abon Ikan Lele	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Pembuatan Abon Ikan Lele.....	28
2. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna	35
3. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma	37
4. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Berserat Halus	38
5. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Kekeringan	40
6. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa Gurih.....	41
7. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa Ikan Lele	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Dokumentasi Penelitian	53
2. Olah Data Metoda Presentase	59
3. Surat Tugas Menguji Proyek Akhir	61
4. Izin Melaksanakan Penelitian	62
5. Surat Penelitian	63
6. Surat tugas pembimbing.....	64
7. Surat Permohonan Penulisan Proyek Akhir.....	65
8. Surat Rekomendasi.....	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki potensi sumber daya perikanan yang sangat besar baik dari segi kualitas maupun keanekaragamannya. Berdasarkan tempat hidupnya ikan terdiri dari dua jenis yaitu ikan air laut dan ikan air tawar. Ciptanto (2010:3) mengemukakan “Indonesia mempunyai laut seluas 5,8 juta kilometer persegi, dengan pantai sepanjang 81.000 Km dengan diversitas ikan yang sangat tinggi”. Indonesia memiliki multipotensi, termasuk potensi dalam bidang perikanan. Produksi ikan Indonesia diperoleh dari penangkapan ikan laut maupun perairan umum air tawar. Selain itu ikan juga diperoleh dari budidaya ikan di laut, tambak atau air payau, dan budidaya air tawar.

Ikan adalah salah satu jenis bahan pangan yang kaya akan protein. Nilai gizi ikan sangatlah baik karena mempunyai nilai cerna dan biologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan daging hewan lain. Menurut Ciptanto (2010:1) “Manusia membutuhkan karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan protein untuk kelangsungan hidup”. Protein dari ikan memiliki kedudukan penting disamping protein dari hewan darat. Agustini (2006:2) mengatakan bahwa:

“Ikan mengandung gizi tinggi, merupakan sumber protein hewani yang baik dan rendah kolesterol sehingga membuat ikan sebagai bahan makanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi. Konsumsi ikan dapat bermanfaat untuk mencegah penyakit *arteriosklerosis* karena ikan mengandung asam lemak tak jenuh *omega-3* dan *taurin* dalam jumlah tinggi”.

Ikan air tawar adalah ikan yang habitatnya hidup di danau-danau, sungai-sungai di pegunungan dan daratan rendah, serta rawa-rawa gambut. Sekitar 3000 jenis ikan dapat ditemui di berbagai perairan, dimana 1300 jenis ikan hidup di perairan tawar (Wargasmita, 2002). Jenis-jenis ikan air tawar yang dapat dikonsumsi adalah ikan sidat, belut, ikan gurame, ikan nila, ikan gabus, ikan mujair dan ikan lele.

Ikan lele adalah jenis ikan air tawar yang paling banyak diminati serta dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Olahan ikan lele mempunyai rasa yang enak dan kandungan gizi yang cukup tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti sumber energi, protein, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, thiamin. Pemanfaatan ikan lele selain dijadikan produk olahan segar seperti ikan lele goreng dan bakar, ikan lele juga dapat dijadikan produk olahan seperti keripik dan nugget ikan lele (Azhar, 2006:6).

Di Indonesia ada beberapa jenis ikan lele yang sudah berkembang yaitu, ikan lele sangkuriang, ikan lele pithon dan ikan lele dumbo. Ikan lele dumbo (*Clarias gariepinus*) merupakan salah satu komoditas perikanan yang cukup populer di masyarakat. Ikan ini berasal dari Afrika dan pertama kali didatangkan ke Indonesia pada tahun 1984. Ikan lele ini termasuk ikan yang paling mudah diterima masyarakat karena berbagai kelebihannya. Kelebihan tersebut diantaranya adalah pertumbuhannya cepat, memiliki kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan yang tinggi, rasanya enak, dan kandungan gizinya yang cukup tinggi serta harganya yang murah. Komposisi gizi ikan lele meliputi kandungan protein (17,7 %), lemak (4,8 %), mineral (1,2 %) dan air (76 %) (Astawan, 2008:62).

Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan leusin. Leusin merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen. Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Sedangkan lisin merupakan salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Lisin termasuk asam amino yang sangat penting dan dibutuhkan sekali dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Zaki, 2009:54).

Menurut Fachruddin (1997:9) “Abon merupakan jenis lauk pauk kering berbentuk khas dengan bahan baku berupa daging atau ikan”. Abon adalah olahan dengan menggunakan daging atau ikan yang dimasak dengan penambahan bumbu-bumbu dan santan dengan api kecil hingga kering. Abon banyak disukai oleh masyarakat luas baik dari anak-anak hingga orang dewasa karena memiliki komposisi gizi yang cukup baik dan dapat dikonsumsi sebagai makanan ringan atau sebagai lauk pauk. Abon adalah salah satu bentuk produk olahan kering yang sudah dikenal masyarakat luas karena harganya yang cukup terjangkau dan memiliki rasa yang berbeda.

Menurut Fachruddin (1997:10) “Abon memiliki umur simpan yang relatif lama karena berbentuk kering, dengan cara pengolahan yang baik, abon dapat disimpan berbulan-bulan tanpa mengalami banyak penurunan mutu”. Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pembuatan abon ikan lele yang meliputi bentuk, warna, rasa, aroma dan tekstur. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul: **“Pembuatan Abon Ikan Lele”**.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang dicapai dalam melakukan penelitian ini adalah:

1. Membuat abon ikan lele.
2. Mendeskripsikan kualitas abon dari ikan lele dilihat dari segi: a) warna, b) aroma, c) tekstur, d) rasa.

C. Manfaat Penelitian

1. Menciptakan produk baru dari ikan lele.
2. Nilai ekonomi pada ikan lele yang sudah diolah menjadi abon akan meningkat.
3. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat tentang pembuatan abon dari ikan lele.
4. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata Perhotelan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.