

PEMBUATAN BAKSO DARI PENSI

PROYEK AKHIR

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Diploma**



**SITI IHDINA
NIM: 1208412/2012**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TATA BOGA
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim penguji Program
Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Padang

Judul : Pembuatan Bakso Dari Pensi
Nama : Siti Ihdina
BP/ Nim : 2012/ 1208412
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Program Studi : D3 Tata Boga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si	1. 
Anggota : Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	2. 
Anggota : Dr. Elida, M.Pd	3. 

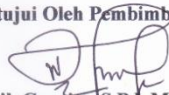
HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR

PEMBUATAN BAKSO DARI PENSI

Nama : Siti Ihdina
BP/ Nim : 2012/ 1208412
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Program Studi : D3 Tata Boga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Februari 2016

Disetujui Oleh Pembimbing



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

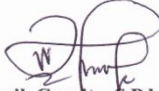
Mengetahui:

Ketua Jurusan IKK FPP UNP



Dra. Wjrnelis Syarif, M. Pd
NIP. 19590326 198503 2001

Ketua Prodi D3 Tata Boga



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



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
e-mail : kkunp.info@gmail.com

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Ihdina
NIM/TM : 1208412 / 2012
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa Proyek Akhir saya dengan judul :
Pembuatan Bakso Dari Pensi

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu 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.

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

Diketahui,
Ketua Jurusan IKK FPP UNP


Dra. Wirlanis Syarif, M.Pd
NIP. 19590326 198503 2001

Saya yang menyatakan,




Siti Ihdina

ABSTRAK

Pembuatan Bakso dari Pensi Siti Ih dina,2012

Penelitian ini bertujuan untuk membuat bakso dari pensi dan mendeskripsikan kualitas bakso pensi dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk menambah keanekaragaman hasil olahan pensi dalam pembuatan bakso. Pensi mempunyai kandungan gizi yang relatif hampir sama dengan kerang. Jenis penelitian dalam Proyek Akhir ini adalah eksperimen yaitu mencoba membuat bakso pensi, yang dilaksanakan pada tanggal 12 November sampai 12 Desember 2015 dengan melakukan penelitian sebanyak dua kali pengulangan, di Workshop Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang kemudian dilakukan uji organoleptik oleh 10 orang panelis yaitu mahasiswa D3 Tata Boga yang telah lulus mata kuliah gastronomi, pengawetan makanan dan teknik pangan. Pada uji organoleptik setelah dua kali percobaan mendeskripsikan kualitas bentuk dari bakso pensi adalah berbentuk bulat dengan persentase 50% dan kualitas bentuk seragam 70%. Kualitas warna adalah kuning kehijauan dengan persentase 100%, kualitas aroma harum pensi dengan persentase 100%, kualitas tekstur kenyal dengan persentase 80%, kualitas tekstur adalah berserat halus dengan persentase 80%, kualitas rasa adalah gurih dengan persentase 100% kualitas rasa adalah rasa pensi dengan persentase 100%.

Kata Kunci : bakso, pensi, kualitas

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir ini dengan judul “**Pembuatan Bakso dari Pensi**” diajukan sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan program D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih belum sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki, mulai dari kemampuan waktu dan tenaga, namun berkat kesungguhan serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka proyek akhir ini dapat penulis selesaikan.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada :

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pariwisata 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, sekaligus Penasehat Akademik dan Dosen Penguji Proyek Akhir.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si selaku Dosen Pembimbing Proyek Akhir dan Ketua Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Elida, M.Pd selaku Wakil Dekan I sekaligus Dosen Penguji Proyek Akhir.

5. Staf Pengajar Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Teknisi dan Tata Usaha Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua dan saudara yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materil serta doa.
8. Seluruh rekan-rekan D3 Tata Boga dan seluruh rekan-rekan S1 Tata Boga serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Proyek Akhir ini.

Dalam penulisan Laporan Proyek Akhir ini penulis berupaya sepenuhnya dengan segala keterbatasan waktu, pikiran dan pengalaman yang ada pada penulisan guna tersusunnya laporan ini dengan baik. Namun sebagai manusia biasa tentu tak luput dari kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran maupun bimbingan dari berbagai pihak untuk kebaikan dan kemajuan penulis di masa yang akan datang.

Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya serta bagi rekan-rekan mahasiswa/i Tata Boga khususnya.

Padang, Januari 2016

Siti Ihdina

DAFTAR ISI

Halaman

COVER

HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR

HALAMAN PENGESAHAN

SURAT KETERANGAN TIDAK PLAGIAT

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Tujuan Penelitian 3

C. Manfaat Penelitian 4

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Bakso 5

B. Resep Standar Bakso Ikan 8

C. Pensi 9

D. Bahan-bahan yang Digunakan Dalam Pembuatan Bakso Pensi	10
E. Alat yang digunakan dalam Pembuatan Bakso Pensi	13
F. Kualitas Bakso Pensi	16
BAB III. PROSEDUR	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat Penelitian	20
C. Pemilihan Bahan	20
D. Alat yang digunakan dalam Pembuatan Bakso Pensi	21
E. Proses Pengolahan Bakso Pensi	22
F. Bagan Proses Pembuatan Bakso Pensi	24
G. Jenis Data dan Sumber Data	25
H. Tahap Penelitian	26
I. Uji Organoleptik	28
J. Analisis Data	29
BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Pembahasan	42
C. Analisis Harga	48
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. ZatGiziBaksoIkan Per 100 Gram.....	6
2. BahanPembuatanBaksoDagingIkan.....	8
3. ZatGiziPensi Per 100 Gram	10
4. ResepBaksoPensi	21
5. HasilUjiOrganoleptikKualitasBentuk (Bulat) BaksoPensi	29
6. HasilUjiOrganoleptikKualitasBentuk (Seragam) BaksoPensi.....	31
7. HasilUjiOrganoleptikKualitasWarna (KuningKehijauan) BaksoPensi	32
8. HasilUjiOrganoleptikKualitas Aroma (Pensi) BaksoPensi	34
9. HasilUjiOrganoleptikKualitasTekstur (Kenyal) BaksoPensi	35
10. HasilUjiOrganoleptikKualitasTekstur (BerseratHalus) BaksoPensi	37
11. HasilUjiOrganoleptikKualitas Rasa (Gurih) BaksoPensi	38
12. HasilUjiOrganoleptikKualitas Rasa (Pensi) BaksoPensi.....	40
13. AnggaranBiayaPembuatanBaksoPensi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Pembuatan Bakso Pensi	23
2. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Bentuk (Bulat) Bakso Dengan Penggunaan Pensi	30
3. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Bentuk (Seragam) Bakso Dengan Penggunaan Pensi	32
4. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna (kuning kehijauan) bakso dengan penggunaan pensi	33
5. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma (pensi) Bakso dengan Penggunaan Pensi	35
6. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (kenyal) Bakso dengan Penggunaan Pensi	36
7. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (berserat halus) Bakso dengan Penggunaan Pensi	38
8. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (gurih) Bakso dengan Penggunaan Pensi	39
9. Grafik Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa (pensi) Bakso dengan Penggunaan Pensi	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan	56
2. Surat Tugas Seminar	57
3. Surat Izin Penelitian	58
4. Surat Izin Penggunaan Labor	59
5. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan bakso	60
6. Peralatan yang digunakan dalam pembuatan bakso	61
7. Proses pengolahan bakso	63
8. Petunjuk pengisian angket	64
9. Dokumentasi uji organoleptik	70
10. Kartu Konsultasi	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di Sumatera yang berkembang dan memiliki hasil perikanan berlimpah. Di sektor perikanan air tawar terdapat bermacam-macam ikan sampai dengan beberapa jenis kerang-kerangan. Pada daerah tertentu dapat ditemukan jenis ikan dan kerang yang berbeda-beda. Langkitang salah satu jenis kerang yang terletak Di daerah Payakumbuh. Kemudian bilih/ bilis terdapat pada daerah Singkarak terutama di danau Singkarak. Selain itu jenis ikan dan kerang yang terdapat di Maninjau tepatnya danau Maninjau dapat ditemukan rinuak dan pensi. Tidak hanya di danau Maninjau kerang pensi juga terdapat di Solok, Padang Panjang, dan beberapa danau maupun disawah-sawah berlumpur yang ada di Sumatera Barat.

Pensi merupakan hasil alam di Maninjau yang berpotensi sebagai sumber pencarian masyarakat sekitar tempat tersebut. Beragam hasil olahan pensi tersebut perlu dikembangkan sebagai variasi pangan masyarakat, sehingga masyarakat dapat mengkonsumsi beranekaragam makanan setiap hari. Hal ini selain dapat meningkatkan nilai gizi juga dapat meningkatkan sumber pendapatan masyarakat Maninjau. Pangan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia sebagai sumber zat gizi. Melalui penganekaragaman pangan ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizimanusia.

Pensi merupakan salah satu makanan yang berjenis kerang-kerangan. Makanan tersebut dapat berfungsi sebagai sumber energi, membangun sel-sel tubuh yang rusak, pelindung, serta dapat menjaga kesehatan. Dilihat dari fungsi makanan tersebut kita perlu menciptakan dan memodifikasi berbagai jenis makanan seperti kue-kue dan penganan tradisional dengan bahan-bahan lokal yang bernilai gizi tinggi seperti pensi sebagai sumber protein hewani dan berkalsium tinggi sehingga baik untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

Kerang-kerangan merupakan sumber pangan kaya gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi. Dengan demikian pensi juga termasuk sumber pangan yang kaya akan gizi. Menurut Suwignyo (2005:92) “Pensi (*Corbicula Sumatrana*) adalah salah satu jenis kerang yang bernilai ekonomis, Kerang air tawar ini dikonsumsi manusia sebagai sumber protein hewani dan kalsium”. Masyarakat Maninjau saat ini telah sadar akan program penggalakan makan ikan yang telah dicanangkan oleh dinas Peternakan. Sehingga pensi dapat diolah ke dalam berbagai olahan makanan.

Menurut pengamatan penulis produk hasil olahan pensi ada yang dibuat berkuah seperti macam-macam sup dari bahan pensi, diolah menjadi nugget, dijadikan gulai, rendang, kemudian ada juga masyarakat yang mengolah pensi menjadi sambal goreng pensi. Berdasarkan pengamatan tersebut belum ada masyarakat untuk mengolah pensi sebagai bahan utama dalam pengolahan bakso, sedangkan bakso merupakan makanan yang sangat digemari oleh hampir seluruh masyarakat di Indonesia. Maka melalui pengolahan pensi

menjadi bahan utama dalam pengolahan bakso tersebut dapat meningkatkan kualitas hasil produksi pensi dan menambah aneka ragam bakso sekaligus dapat meningkatkan nilai jual produk masyarakat disekitar danau Maninjau.

Bakso adalah hasil olahan dengan menggunakan daging/ikan dan ditambahkan dengan bumbu-bumbu lalu dilakukan pembentukan sesuai dengan selera. Selama ini pembuatan bakso hanya dibuat dari bahan-bahan hewani seperti daging sapi, ayam, kambing, kerbau dan ikan. Menurut A. Yahya Hastuti (2013: 5) “bakso dibuat dari daging sapi dan pada perkembangannya bakso bisa dibuat dari berbagai bahan, seperti ikan, udang, cumi-cumi, dan bahan-bahan lainnya”.Maka berdasarkan pendapat ahli tersebut pensi pun dapat diolah menjadi bakso. Pengolahan pensi menjadi bakso juga merupakan salah satu upaya alami pengawetan pensi yang mudah busuk. Selain itu juga dapat meningkatkan hasil penganekaragaman pangan khas dari Maninjau, khususnya Danau Maninjau.

Berdasarkan hasil uji coba pembuatan bakso pensi tersebut yang sudah penulis laksanakan dan mendapatkan hasil yang memuaskan, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pembuatan bakso pensi yang dilihat dari bentuk, warna, tekstur, aroma, dan rasa. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul: **“Pembuatan Bakso dari Pensi”**.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Dapat membuat Bakso dari Pensi
2. Mendeskripsikan kualitas Bakso Pensi di lihat dari segi :

- a. Bentuk
- b. Warna
- c. Aroma
- d. Tekstur
- e. Rasa

C. Manfaat Penelitian

1. Menganekaragamkan olahan Pensi sebagai produk baru pada bakso.
2. Memberi informasi, kepada mahasiswa tentang penggunaan pensi dalam pembuatan bakso yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya bagi orang-orang yang bergerak di bidang jasa boga.
3. Meningkatkan nilai ekonomis dari pensi.
4. Memberi sumbangan ilmu pengetahuan di bidang ke Tata Bogaan dalam penggunaan pensi.
5. Memberikan pengalaman pada penelitian dalam melakukan percobaan pembuatan bakso dari pensi.
6. Penelitian ini juga sebagai syarat menyelesaikan program studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.