

11 es krim sehat pdf

by - -

Submission date: 17-Mar-2023 07:46PM (UTC-0500)

Submission ID: 2039723214

File name: 11.es_krim_sehat.pdf (162.58K)

Word count: 1220

Character count: 7285



ES KRIM SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19



Oleh: Fadjar Kurnia Hartati
Dosen Fakultas Pertanian
Universitas Dr. Soetomo Surabaya

8

Saat pandemi Covid-19 melanda dunia termasuk Indonesia, berbagai upaya dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah diri dari penyakit tersebut. Upaya yang dilakukan antara lain mencuci tangan dengan sabun, membuat *hand sanitizer* sendiri, berjemur di bawah sinar matahari, serta mengonsumsi vitamin dan makanan bergizi termasuk rempah-rempah. Dampaknya semua bahan baku yang digunakan untuk upaya tersebut mengalami kenaikan harga yang sangat tinggi sehingga banyak bahan baku yang sulit didapat. Kelompok rempah-rempah yang paling banyak diburu antara lain jahe, kunyit, dan temulawak.

Rempah-rempah menurut beberapa ahli dapat membantu meningkatkan sistem imun yang merupakan salah satu upaya untuk menangkal serangan virus Covid-19. Imun yang kuat pasti dapat membantu tubuh untuk melawan kuman dan virus yang menyerang sel-sel tubuh manusia. Kekebalan tubuh yang kuat akan memperkecil atau meniadakan peluang masuknya virus ke sel-sel tubuh kita melalui cara apapun. Namun, di sisi lain rempah-rempah termasuk temulawak kurang disukai karena rasanya yang kurang bisa diterima oleh konsumen, apalagi anak-anak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsumsi temulawak, maka perlu dilakukan diversifikasi pangan olahan yang bisa diterima dan disukai oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Salah satu produk olahan yang disukai oleh semua lapisan masyarakat dari segala usia adalah es krim.

Es krim adalah salah satu produk pangan beku yang dibuat melalui kombinasi proses pembekuan dan agitasi pada campuran bahan-bahannya yaitu lemak susu, gula, bahan pemanis, bahan penstabil,

bahan pengemulsi, dan ⁶ bahan penambah cita rasa (*flavour*) yang banyak disukai oleh kalangan masyarakat karena rasanya yang lezat, manis, dan teksturnya yang lembut. Es krim juga merupakan produk olahan yang merupakan sumber kalsium. Konsumsi es krim dibatasi oleh kadar lemak dan gula yang cukup tinggi karena akan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yang berhubungan dengan obesitas dan diabetes.

Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu dicari bahan pengganti yang aman untuk kesehatan, khususnya pengganti gula pasir dan susu kental manis atau susu UHT. Salah satu alternatif pengganti gula yang dapat diperoleh secara alami adalah stevia. Stevia diekstrak dari tanaman *Stevia rebaudiana* yaitu pemanis yang rendah kalori sehingga aman dikonsumsi dalam jangka panjang oleh para penderita diabetes maupun penderita penyakit lain¹².

Es krim adalah salah satu produk yang dapat dibuat dengan menggunakan tanaman herbal. Es krim dibuat melalui proses pembekuan dari campuran bahan seperti susu UHT, gula pasir, pati jagung, vanili, ovalet, dan di⁹ tambahn bahan herbal seperti temulawak. Temulawak dipilih karena sec⁴ alamiah mengandung satu atau lebih senyawa yang bermanfaat bagi tubuh. Oleh karena itu, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah membuat diversifikasi produk es krim yang menyehatkan dengan menggunakan bahan baku temulawak yang sudah dikenal masyarakat dan sangat bermanfaat karena¹¹ mengandung serat, antioksidan, dan zat pewarna alami. Temulawak merupakan salah satu jenis rimpang yang mengandung zat warna kuning (*kurkumin*), *destemetoksi kurkumin*, glukosa, kalium oksalat, protein, serat, pati, dan minyak atsiri. Selain itu, temulawak memiliki khasiat untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak, menurunkan kolesterol, serta mengobati radang ginjal dan radang empedu. Sedangkan bahan alternatif pengganti susu kental manis atau susu UHT adalah susu skim yaitu susu rendah lemak atau *low fat* yang aman untuk dikonsumsi penderita kolesterol tinggi dan bisa digunakan untuk diet karena mengandung laktosa 5%, protein susu 3,5%, dan mineral antara lain potasium, kalsium, fosfor, klorida, dan sodium.

Tanaman temulawak merupakan tanaman asli Indonesia, tepatnya di seluruh pulau Jawa yang tumbuh liar di bawah naungan¹ yang berada di hutan jati, di tanah kering, dan di padang alang-alang. Tanaman ini dapat tumbuh baik pada dataran rendah sampai ketinggian 1500 dpl. Temulawak dapat di panen setelah berusia 8–12 bulan setelah tanam atau daun telah menguning dan gugur.⁷

Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) merupakan salah satu jenis tanaman rimpang yang sering digunakan untuk bahan baku obat tradisional yang dikonsumsi secara langsung. Temulawak tidak banyak diminati oleh masyarakat karena karakteristiknya yang khas yaitu memiliki aroma tajam dan rasa yang kurang enak. Temulawak biasanya juga dimanfaatkan sebagai pewarna alami pada pengolahan makanan serta sebagai salah satu bahan untuk pembuatan es krim.

Produksi temulawak di Jawa Timur mengalami peningkatan dari 7,89 juta ton pada tahun 2014 menjadi 14,08 juta ton pada tahun 2015. Luas panen temulawak di Jawa Timur juga mengalami peningkatan dari lahan seluas 476,04 ha pada tahun 2014 menjadi 835,7 ha pada tahun 2015.

Selain kandungan senyawa yang disebutkan di atas, ternyata temulawak juga mengandung pati 58,24%, lemak 12,10%, *kurkumin* 5,05%, serat kasar 4,20%, abu 4,90%, protein 2,90%, mineral 4,29%, dan minyak atsiri 8%. Oleh karena itu, tidak heran apabila temulawak mengandung berbagai manfaat kesehatan seperti memperlancar proses pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, sebagai antijamur dan antibakteri, mencegah kanker, mengatasi peradangan, membantu proses metabolisme tubuh, menambah nafsu makan, mengatasi radang sendi, menurunkan kolesterol, meningkatkan stamina, mengatasi masuk angin, memba¹³ mengeluarkan toksin dalam tubuh, mengatasi jerawat dan *antiaging*, menghaluskan kulit wajah, menghilangkan noda hitam di wajah, melembabkan wajah, meringankan nyeri haid, menghilangkan bekas luka, dan juga baik untuk kesehatan hati.

Bahan yang perlu diperhatikan agar benar-benar menjadi es krim sehat adalah jenis gula yang digunakan. Gula pasir yang biasa digunakan pada pembuatan es krim mempunyai kalori yang tinggi. Oleh karena

itu, sebaiknya diganti dengan gula stevia. Gula stevia adalah jenis gula rendah kalori yang berasal dari daun *Stevia rebaudiana* yang sudah melalui proses ekstraksi dan dapat disubstitusikan sebagai pengganti gula (sukrosa). Gula stevia aman dikonsumsi dalam jangka panjang oleh para penderita penyakit diabetes maupun penyakit lainnya karena memiliki sifat yang berbeda dengan sukrosa yaitu memiliki kalori yang rendah dengan tingkat kemanisan 300 kali dari sukrosa, tetapi gula stevia memiliki *after taste* pahit ketika dikonsumsi.

Gula stevia adalah pemanis alami pengganti gula yang digunakan dalam bentuk bubuk untuk memberikan rasa manis pada proses pembuatan es krim sehingga menarik perhatian para konsumen untuk mengonsumsi es krim yang rendah kalori dan aman untuk kesehatan. Selain itu, senyawa gula yang ada pada daun stevia bersifat non karsinogenik sehingga dapat dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama.

Es krim temulawak yang menggunakan gula stevia dan susu skim mengandung gula total 2,84 g, kadar lemak 3,38%, kadar protein 10,93%, dan *overrun* 22,75%. Berbeda sekali dengan kandungan gizi es krim pada umumnya yang mengandung gula 21 g, lemak total 10 g, protein 2 g, dan juga mengandung kolesterol sebanyak 35 mg.

Cara membuat es krim temulawak sangat mudah dan bisa menggunakan peralatan yang biasa digunakan sehari-hari seperti blender dan lemari es. Oleh karena itu, kita bisa menyediakan cemilan es krim sehat untuk keluarga tercinta setiap saat. Selamat mencoba dan salam sehat.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Ir. Fadjar Kurnia Hartati, M.P. adalah staf pengajar di Prodi Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Dr. Soetomo Surabaya sejak tahun 1995 sampai sekarang dengan Jabatan Fungsional Lektor Kepala. Pada tahun 1990, penulis lulus S1 Jurusan Teknologi Pertanian, Universitas Jember. Tahun 2001, penulis lulus S2 Prodi Teknologi Pertanian, Universitas Brawijaya. Sedangkan tahun 2017, penulis lulus S3 Prodi Teknologi Pertanian. Penulis pernah mendapat penghargaan Dosen Berprestasi pada tahun 2018 dan 2019. Fokus penelitiannya adalah biokimia pangan dan aplikasinya, *food technology* dan pangan fungsional dengan ID SINTA 0711116601, ID Scopus 57194443683, dan ORCHID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9039-2161>

11 es krim sehat pdf

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	buahkeripik.blogspot.com Internet Source	1%
2	economy.okezone.com Internet Source	1%
3	issuu.com Internet Source	1%
4	journal.unhas.ac.id Internet Source	1%
5	klc.kemenkeu.go.id Internet Source	1%
6	Kurnia Sada Harahap, Sumartini Sumartini, Apri Mujiyanti. "UJI HEDONIK: PENKAYAAN NUTRISI DARI COOKIES COKLAT TEPUNG MANGROVE (<i>Avicennia officinalis</i>) DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG KACANG MERAH, TEPUNG WIJEN, DAN TEPUNG HATI AYAM", Aurelia Journal, 2020 Publication	1%
7	Mafruddin Mafruddin, Dwi Irawan. "PEMBUATAN TURBIN MIKROHIDRO TIPE CROSS-FLOW SEBAGAI PEMBANGKIT LISTRIK DI DESA BUMI NABUNG TIMUR", Turbo : Jurnal Program Studi Teknik Mesin, 2014 Publication	1%
8	e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id Internet Source	1%
9	repository.upi.edu Internet Source	1%

10 student.blog.dinus.ac.id 1 %
Internet Source

11 www.harrisusedbooks.com 1 %
Internet Source

12 www.neliti.com 1 %
Internet Source

13 yes-sehatku.blogspot.com 1 %
Internet Source

14 zombiedoc.com 1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On