

PEMBUATAN BAGEA SASIGO

(Bagea Berbahan Dasar Sagu, Tepung Singkong dan Gonad)

OLEH

Dr. La Banudi, SST, M.Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2020**

A. Latar Belakang

Kue bagea merupakan salah satu ciri khas makanan dari Sulawesi khususnya Sulawesi Tenggara. Kue ini memiliki cita rasa tersendiri dibandingkan kue sagu pada umumnya. Karena selain memakai bahan dasarnya tepung sagu juga ditambahkan dengan tepung singkong, ada bahan rempah asli lainnya serta penambahan gonad landak laut yang turut dalam pengolahan kue bagea ini. Maka dari itu, kue bagea ini sangat cocok dikonsumsi oleh mereka yang rawan gizi seperti ibu hamil, bayi, anak balita maupun remaja putri. (Santosa, 2010).

Pembuatan makanan seperti bagea merupakan *ready to use food* (RUF) yang sesuai untuk mencegah dan penanganan gizi kurang memiliki potensi untuk meningkatkan hasil gizi (Owino, 2010). Selama beberapa tahun terdapat sejumlah perhatian atas kesesuaian energy dan kepadatan energy dalam sereal/legume blend yang digunakan untuk mencukupi zat gizi makanan. Meskipun demikian, terdapat keterbatasan untuk meningkatkan gizi dan kepadatan energi pada bubur tanpa adanya kemajuan teknologi (Cohuet et al., 2012, Wang et al., 2013).

Singkong digunakan sebagai bahan pembuatan bagea karena singkong termasuk salah satu tanaman palawija merupakan bahan pangan ketiga setelah padi dan jagung (Terengganu & Terengganu 2014). Singkong sebagai salah satu komoditas yang cukup penting di Indonesia sudah selayaknya untuk didorong dan dikembangkan produknya dalam rangka diversifikasi pertanian dan diversifikasi pangan yang sedang giat dilaksanakan saat ini (Rajasekaran and Kalaivani, 2013).

Salah satu potensi untuk memanfaatkan hasil ekstrak kanji singkong berupa pati/tapioka ini dapat digunakan sebagai bahan pengganti sagu yang digunakan sebagai bahan baku untuk pembuatan kue bagea. Dimana pati ini diperoleh melalui proses pemerasan. Tapioka atau ekstrak singkong mempunyai keunggulan yang tidak dimiliki jenis tepung lainnya. Tepung ini tidak mengandung gluten, sehingga aman bagi yang alergi. Karena mengandung

linamarin, tapioka dapat menangkai pertumbuhan sel kanker (Julianti et al., 2015).

Gonad merupakan sumber makanan yang mengandung pigmen dan berasal dari akuakultur (air laut) telah dilaporkan untuk kesehatan manusia dan memiliki berbagai manfaat sebagai suplemen makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Indonesia memiliki sumber daya alam hayati laut yang sangat melimpah, salah satunya adalah landak laut. Jenis biota laut ini umumnya dikenal dengan nama bulu babi dan bagian landak laut yang dapat dimakan adalah gonad atau telurnya, mengandung nilai gizi zat makro dan mikro nutrien yang sangat berkualitas serta berpotensi sebagai pangan fungsional untuk meningkatkan status gizi dan sistem imun tubuh (Ambati et al., 2014).

Gonad landak laut telah lama dikonsumsi oleh sebagian masyarakat wilayah pesisir Sulawesi Tenggara, mereka percaya bahwa mengkonsumsi gonad landak laut dapat meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh serta sangat baik untuk pertumbuhan anak-anak. Gonad landak laut mengandung unsur-unsur zat gizi immunonutrien alami namun masih kurang diminati oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, sebagai pangan fungsional dalam penganekaragaman makanan sementara dinegara maju telah dimanfaatkan secara komersial (Peng et al., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Salma tahun 2016 menjelaskan bahwa kandungan besi (Fe) pada gonad diadema setosum dalam 100 gram sebesar 1,00 mg hampir menyamai ikan salmon sebesar 1,50 mg. (Salma, 2016, Banudi et al., 2017)

Bagea yang dibuat dengan bahan dasar yakni tepung sagu, tepung singkong dan penambahan gonad landak laut sehingga diberi nama "BAGEA SASIGO". Banyaknya manfaat kue bagea untuk mereka yang rawan dengan masalah gizi sehingga perlu membuat pedoman pembuatan kue bagea ini. Agar masyarakat rawan gizi dapat membuat sendiri selanjutnya akan digunakan untuk konsumsi sendiri.

B. Formulasi Kue Bagea

1. Alat dan Bahan

a. Alat

1. Parutan modifikasi
2. Alat pres/pemeras
3. Ember
4. Baskom
5. Pisau
6. Nampah/Loyang
7. Blender
8. Kain
9. Ayakan Mesh 80

b. Bahan

1. Sagu
2. Singkong
3. Gonad Diadema Sitosum (Landak laut)

2. Cara pembuatan Tepung Singkong dan Tepung Sagu

a. Cara pembuatan Tepung Singkong

1. Pisahkan singkong dari kulit dan cuci bersih
2. Parut singkong lalu masukan kedalam pres kain
3. Pres kain yang berisi singkong parut selama 15 menit menggunakan alat pengepres
4. Sebelum dipres terlebih dahulu siapkan ember tempat penampungan pati singkong yang dipres.
5. Pati singkong yang sudah tertampung didalam ember kemudian diendapkan
6. Pati yang sudah kering kemudian dihaluskan dan hasil perasan singkong dijemur sampai kering.
7. Ayak pati dan hasil perasan dengan menggunakan mesh 80
8. Hasil perasan berupa tepung singkong, lalu disanggrai hingga matang

b. Cara Pembuatan Tepung Sagu.

1. Sagu yang ada di cuci dengan merendam
2. Buang air rendaman sagu
3. Jemur sagu sampai kering
4. Sanggrai hingga matang

3. Pembuatan bagea substitusi Ekstak Kanji Singkong

a. Alat

1. Mixer
2. Mangkok besar
3. Mangkok kecil
4. Pisau
5. Talenan
6. Microwave/Oven listrik
7. Loyang
8. Spatula plastic
9. Timbangan analitik

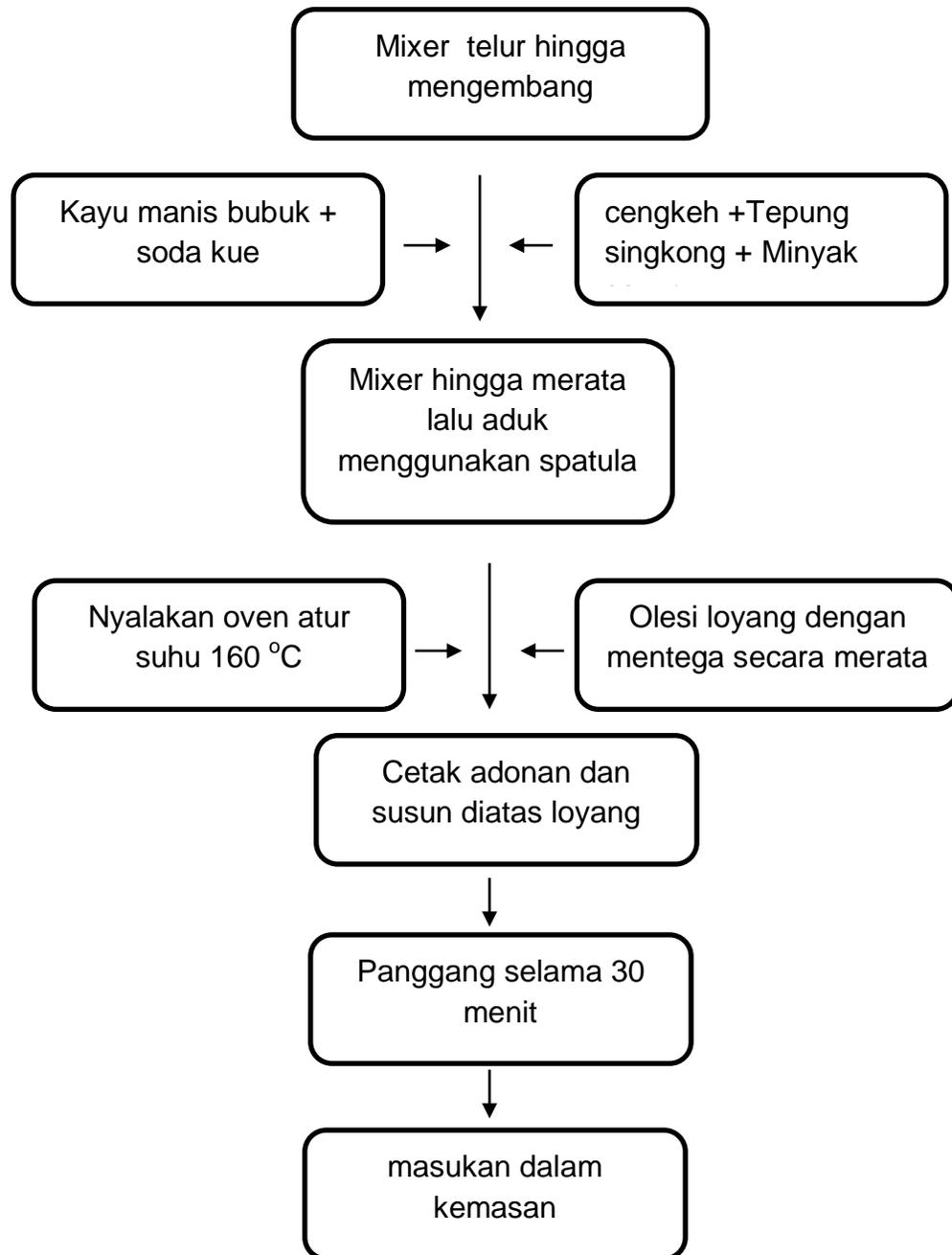
b. Bahan

1. Ekstrak kanji singkong
2. Gonad
3. Gula pasir
4. Telur ayam
5. Kacang tanah
6. Soda kue
7. Kayu manis
8. Cengkeh
9. Mentega

c. Cara pembuatan

1. Mixer telur sampai mengembang lalu asukan soda kue, penggaring, vanily, dan kayu manis hingga tercampur rata.
2. Masukkan gonad dan mixer lagi sampai rata
3. Campurkan adonan yang sudah dimixer dengan air gula merah dengan perbandingan 1 : 2, lalu campurkan dengan tepung sagu dan tepung ubi hingga adonan dapat dibentuk
4. Tambahkan kacang yang sudah dihaluskan
5. bentuk kue bagea sesuai dengan bentuk yang diinginkan
6. Nyalakan oven atur suhu hingga 160 °C tunggu hingga oven panas.
7. Olesi loyang menggunakan mentega secara merata lalu bulatkan adonan lalu pipihkan dan susun diatas loyang.
8. Masukan loyang yang berisi adonan yang telah dibentuk/dicetak panggan selama 30 menit.

d. Alur Kerja Pembuatan Bagea SASIGO



Gambar dan alur pembuatan bagea

Mixer telur sampai mengembang lalu asukan soda kue, penggaring, vanily, dan kayu manis hingga tercampur rata



Masukkan gonad dan mixer lagi sampai rata



Campurkan adonan yang sudah dimixer dengan air gula merah dengan perbandingan 1 : 2



Tambahkan kacang yang sudah dihaluskan



bentuk kue bagea sesuai dengan bentuk yang diinginkan



Masukan loyang yang berisi adonan yang telah dibentuk/dicetak panggan selama 30 menit



Bagea yang sudah masak



masukan bagea yang sudah masak kedalam kemasan



Kandungan Gizi Kue Bagea Sasigo (100gr)

Kandungan Gizi	Jumlah
Energi	570,49 kkal
Protein	9,8753 gr
Lemak	27,41 gr
KH	71,08 gr
Vitamin A	8,606 RE
Vitamin B1	3,877 gr
Vitamin B2	9,730 mg
Serat Kasar	2,06 mg
Kadar Air	3,36 mg
Kadar Abu	4,582 mg
Iron (Fe)	0,004 mg
Magnesium (Mg)	0,4 mg
Seng (Zn)	0,004 mg

DAFTAR PUSTAKA

- Ambati, R. R., Phang, S.-M., Ravi, S. & Aswathanarayana, R. G. 2014. Astaxanthin: sources, extraction, stability, biological activities and its commercial applications—a review. *Marine drugs*, 12, 128-152.
- Banudi, L., Anasiru, M. A., Petrus, P. & Leksono, P. 2017. Formulasi Bagea Berbahan Ekstrak Tepung Singkong dan Gonad Diadema Setosum (Sea urchins) sebagai Makanan Alternatif pada Ibu Hamil. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 9, 65-71.
- Cohuet, S., Marquer, C., Shepherd, S., Captier, V., Langendorf, C., Ale, F., Phelan, K., Manzo, M. L. & Grais, R. F. 2012. Intra-household use and acceptability of Ready-to-Use-Supplementary-Foods distributed in Niger between July and December 2010. *Appetite*, 59, 698-705.
- Julianti, E. D., Nurjanah, N., Yuniati, H., Ridwan, E. & Sahara, E. 2015. PENGARUH TAPIOKA TERMODIFIKASI EKSTRAK TEH HIJAU TERHADAP GLUKOSA DARAH DAN HISTOLOGI PANKREAS TIKUS DIABETES. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38, 51-60.
- Owino, V. 2010. Why lipid-based ready to use foods (RUF) must be key components of strategies to manage acute malnutrition in resource poor settings Victor Owino.
- Peng, J., Yuan, J.-P. & Wang, J.-H. 2012. Effect of diets supplemented with different sources of astaxanthin on the gonad of the sea urchin *Anthocidaris crassispina*. *Nutrients*, 4, 922-934.
- Rajasekaran, A. & Kalaivani, M. 2013. Designer foods and their benefits: A review. *Journal of food science and technology*, 50, 1-16.
- Salma, W. O. 2016. Pengaruh Nutrisi dan Efek Ekstrak Gonad Diadema Setosum (Sea urchins) Terhadap Produksi Interferon (IFN) γ , Interleukin (IL-10) dan Ekspresi Gen FOXP3 pada Mencit Strain BALB/c yang dimutasi dengan Lipolisakarida (LPS). Makassar.
- Santosa, H. 2010. HIDROLISA ENZIMATIK PATI TAPIOKA DENGAN KOMBINASI PEMANAS MICROWAVE-WATER BATH PADA PEMBUATAN DEKSTRIN. *Momentum*, 6.
- Wang, R. J., Trehan, I., LaGrone, L. N., Weisz, A. J., Thakwalakwa, C. M., Maleta, K. M. & Manary, M. J. 2013. Investigation of food acceptability and feeding practices for lipid nutrient supplements and blended flours used to treat moderate malnutrition. *Journal of nutrition education and behavior*, 45, 258-263.