

Stik Anggur Laut

Muhammad Alif Haikal Febrian, Nazri Surya Ilham, Diah Prihatiningtyas *

Madrasah Tsanawiyah Sayang Ibu
Jl. Sonokeling No. 46 Dasan Geria, Lingsar, Lombok Barat, NTB

Article History

Received: 16 Juli 2025

Revised: 18 Agustus 2025

Accepted: 25 Agustus 2025

*Corresponding Author:
Diah Prihatiningtyas,
Madrasah Tsanawiyah
Sayang Ibu, Email:
diahtyas1121@gmail.com

Abstrak: Anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) merupakan alga hijau yang kaya akan nutrisi, seperti vitamin A, B kompleks, C, serta mineral penting seperti fosfor, kalium, yodium, natrium, dan zat besi. Kandungan gizi tersebut berpotensi mendukung kesehatan tubuh dan menjadikannya bahan alternatif dalam inovasi pangan fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan olahan pangan berbasis anggur laut dalam bentuk stik sebagai makanan ringan yang bergizi dan memiliki nilai komersial. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen sederhana dengan tahapan persiapan bahan, pembuatan adonan, pengolahan menjadi stik, dan uji organoleptik terhadap 10 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk stik anggur laut memiliki tekstur renyah, rasa gurih dengan sensasi laut, serta diterima dengan baik oleh seluruh responden (100%) yang menyatakan produk enak. Beberapa responden memberikan masukan agar kandungan anggur laut ditambah untuk memperkuat cita rasa. Kendala teknis seperti adonan sulit dipotong, stik cepat gosong, dan keterbatasan bahan baku dapat diatasi melalui penggunaan alat bantu, pengaturan api, serta kerja sama dengan penyedia anggur laut. Dengan demikian, stik anggur laut berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai produk pangan inovatif yang sehat dan bernilai ekonomis.

Kata Kunci: Anggur laut, *Caulerpa lentillifera*, inovasi pangan

Pendahuluan

Tanjung Luar merupakan desa pesisir yang berada di Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, Indonesia, dengan mayoritas penduduknya bekerja sebagai nelayan. Tanjung Luar juga memiliki pasar ikan terbesar di Lombok, di mana salah satu komoditas unik yang diperjualbelikan adalah anggur laut. Selama ini, masyarakat setempat biasa mengolah anggur laut menjadi urap.

Anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) merupakan alga laut dari keluarga

Clorophyceae yang memiliki nilai ekonomis cukup tinggi serta kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa manfaat anggur laut antara lain dapat membantu mencegah kanker, membuang zat beracun dalam tubuh, serta menjadi sumber gizi karena mengandung karbohidrat, protein, vitamin A, B1, B2, B6, B12, vitamin C, serta mineral seperti fosfor, kalium, natrium, dan besi (Putri, 2022).

Potensi pengembangan anggur laut ini cukup besar, mengingat kandungan gizinya

yang melimpah dan manfaatnya sebagai pangan fungsional. Namun, kadar air anggur laut yang tinggi membuatnya mudah rusak apabila tidak segera diolah. Oleh karena itu, diperlukan inovasi untuk mengolah anggur laut menjadi produk yang lebih tahan lama dan memiliki nilai jual. Salah satu bentuk olahan yang dapat dikembangkan adalah stik anggur laut (Puspita dkk., 2018).

Stik sendiri merupakan salah satu makanan ringan atau kue kering berbahan dasar tepung terigu, tepung tapioka atau sagu, dan telur, berbentuk pipih panjang, serta diolah dengan cara digoreng. Stik memiliki rasa gurih, bertekstur renyah, dan disukai oleh berbagai kalangan masyarakat (Lasarudin dkk., 2022). Dalam penelitian ini, anggur laut akan dicampurkan ke dalam adonan stik untuk menghasilkan produk makanan ringan yang berbeda, bergizi, dan memiliki potensi pasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara mengolah anggur laut menjadi produk stik sebagai bentuk inovasi pangan berbasis potensi lokal, menghasilkan stik anggur laut yang memiliki rasa enak, tekstur renyah, dan bernilai gizi, serta menganalisis potensi pemasaran stik anggur laut sebagai produk makanan ringan sehat dan fungsional.

Materi dan Metode

Materi

Anggur Laut (*Caulerpa lentillifera*)

Anggur laut merupakan salah satu jenis alga hijau (*Chlorophyceae*) yang dikenal juga dengan sebutan *sea grape*. Tanaman laut ini memiliki bentuk menyerupai butiran anggur kecil dan banyak dikonsumsi sebagai sayuran laut di kawasan Asia Tenggara dan Jepang. Anggur laut mengandung karbohidrat, protein, serat, serta berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, fosfor, kalium, natrium, dan besi (Putri, 2022). Kandungan gizinya menjadikan anggur laut sebagai salah satu pangan fungsional yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh, di antaranya membantu mencegah kanker, meningkatkan daya tahan tubuh, serta berfungsi sebagai detoksifikasi alami.

Selain itu, anggur laut memiliki kadar air yang cukup tinggi, sehingga mudah mengalami kerusakan bila tidak segera diolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengolahan lebih lanjut agar produk berbahan dasar anggur laut dapat lebih tahan lama sekaligus memiliki nilai ekonomis (Puspita dkk., 2018).

Stik

Stik merupakan salah satu jenis makanan ringan atau kue kering berbahan dasar tepung terigu, tepung tapioka atau sagu, dan telur,

dengan bentuk pipih panjang. Proses pengolahannya dilakukan dengan cara digoreng hingga renyah. Stik memiliki rasa gurih, tekstur renyah, dan disukai oleh berbagai kalangan masyarakat (Lasarudin dkk., 2022).

Sebagai salah satu jenis snack, stik biasanya dikonsumsi di sela-sela waktu makan atau saat santai. Dalam industri pangan, stik memiliki peluang yang cukup besar karena fleksibel untuk divariasikan, baik dari segi bahan tambahan, rasa, maupun bentuk. Inovasi produk stik dengan penambahan bahan lokal yang bergizi dapat meningkatkan nilai tambah dan daya tarik produk.

Inovasi Pangan

Inovasi pangan merupakan upaya menciptakan atau mengembangkan produk makanan baru dengan memanfaatkan potensi sumber daya lokal yang ada. Pemanfaatan potensi lokal, seperti hasil laut, dapat memberikan nilai tambah ekonomi bagi masyarakat sekaligus meningkatkan diversifikasi pangan (Suryani, 2020).

Pengolahan anggur laut menjadi stik merupakan salah satu bentuk inovasi pangan lokal yang tidak hanya memberikan variasi baru dalam produk makanan ringan, tetapi juga mampu memperpanjang masa simpan bahan baku, meningkatkan nilai gizi produk,

serta membuka peluang pemasaran yang lebih luas.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen sederhana (experimental research) dengan pendekatan *food product development*. Penelitian dilakukan melalui tahapan pembuatan produk stik anggur laut dengan memanfaatkan bahan lokal berupa anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) sebagai campuran adonan stik.

Alat dan Bahan

Tabel 1. Alat yang digunakan

No	Alat	Jml	Kegunaan
1	Kompor	1	Untuk memasak stik anggur laut
2	Panci/wajan	1	Sebagai tempat memasak
3	Wadah	1	Tempat membuat adonan stik anggur laut
4	Gas	1	Sebagai bahan bakar dalam pemasakan
5	Pisau	1	Untuk memotong dan membentuk stik anggur laut
6	Piring	1	Sebagai tempat produk yang sudah digoreng
7	Spatula	1	Alat memasak
8	Blender	1	Sebagai penghalus anggur laut

No	Bahan	Jumlah
1	Tepung terigu	1 kg
2	Tepung tapioka	500 gram
3	Air	520 ml
4	Telur	2 butir
5	Garam	2 sdm
6	Penyedap rasa	2 sachet
7	Bawang putih	10 siung
8	Baking powder	50 gram
9	Anggur laut	500 gram

Prosedur Kerja

A. Tahap Persiapan

1. Alat dan bahan disiapkan
2. Bau amis pada anggur laut dihilangkan dengan cara sebagai berikut:
 - a. Anggur laut dicuci bersih dengan air mengalir sebanyak 3 kali atau hingga terasa tidak berlendir lagi.
 - b. Jika masih tercium bau amis yang tidak sedap, anggur laut direndam sebentar di air hangat, kemudian dibilas.
3. Anggur laut dikeringkan di bawah sinar matahari selama 1 hari.
4. Anggur laut kering di blender hingga menjadi potongan kecil.

B. Tahap Pembuatan Stik Anggur Laut

1. Tepung tapioka dan terigu dicampur.
2. Semua bahan dimasukkan kecuali air, kemudian diaduk hingga

merata.

3. Ketika semua sudah tercampur, air dimasukkan sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tidak lengket di tangan.
4. Adonan dibagi menjadi 3 bagian untuk mempermudah penggilingan.
5. Adonan digilas atau digiling sampai berbentuk pipih.
6. Adonan dipotong-potong menjadi berbentuk panjang.
7. Adonan yang telah dipotong kemudian digoreng dengan api berukuran sedang, hampir kecil.
8. Jika sudah berwarna agak kekuning-kuningan, sudah boleh diangkat.
9. Stik anggur laut goreng kemudian ditiriskan dan diletakkan di piring.
10. Stik anggur laut siap dikonsumsi.

Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Pesantren Alam Sayang Ibu (PAMSI).

Hasil dan Pembahasan



Gambar 2. Stik Anggur Laut



Gambar 3. Stik anggur Laut yang sudah dikemas

Produk inovasi yang dihasilkan adalah stik anggur laut dengan bahan dasar tepung terigu, tepung tapioka, dan campuran anggur laut (*Caulerpa lentillifera*). Berdasarkan hasil pengolahan, stik anggur laut memiliki bentuk panjang, tekstur renyah, serta rasa gurih dengan sensasi laut. Warna stik terlihat memiliki bintik-bintik hijau yang berasal dari serpihan anggur laut, sehingga menjadi ciri khas yang membedakan produk ini dari stik pada umumnya.

Anggur laut merupakan alga hijau yang kaya akan nutrisi. Kandungannya meliputi:

- Vitamin: A, B1, B2, B6, B12, dan C.
- Mineral: fosfor, kalium, yodium, natrium, dan zat besi.
- Makronutrien: karbohidrat, protein, serta sedikit lemak.

Kandungan gizi ini berperan penting dalam menunjang kesehatan, seperti menjaga sistem imun, kesehatan mata, metabolisme protein, serta fungsi otot dan saraf. Potensi tersebut memperkuat alasan pemanfaatan anggur laut sebagai bahan tambahan dalam olahan pangan ringan. Produk stik anggur laut

telah diuji coba oleh 10 responden sebagai tester. Hasil uji organoleptik sederhana menunjukkan:

- Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa produk ini memiliki rasa enak.
- Sebagian responden memberikan masukan agar kandungan anggur laut ditambah untuk memperkuat cita rasa laut.

Hal ini menunjukkan bahwa stik anggur laut dapat diterima oleh konsumen dan memiliki prospek untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai makanan ringan bergizi.

Adapun kendala yang kami hadapi dalam pembuatan produk ini dan adapun solusi yang kami lakukan dalam mengerjakan produk tersebut:

Tabel 3. Kendala dan solusi

No	Kendala	Solusi
1	Adonan yang susah dipotong.	Gunakan alat pembentuk/pembuat jajan stik.
2	Stik anggur laut cepat gosong.	Gunakan api berukuran kecil.
3	Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam memasak.	Belajar memasak dan minta bantuan ke orang yang berpengalaman
4	Bahan utama yang susah dicari.	Mencari klien yang menyediakan anggur laut. Mengambil anggur laut langsung dari laut

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) memiliki kandungan gizi yang melimpah, meliputi vitamin, mineral, protein, karbohidrat, dan sedikit lemak sehingga berpotensi sebagai bahan tambahan pangan fungsional. Produk inovasi stik anggur laut yang dihasilkan memiliki tekstur renyah, rasa gurih, dan diterima dengan baik oleh responden. Uji produk menunjukkan bahwa seluruh responden menyatakan stik anggur laut enak, meskipun diperlukan modifikasi komposisi untuk memperkuat cita rasa khas anggur laut. Selain itu, kendala teknis dalam proses pembuatan dapat diatasi dengan solusi praktis, seperti penggunaan api kecil saat menggoreng dan pemanfaatan alat bantu pembentuk stik.

Saran

Sebagai tindak lanjut, penambahan komposisi anggur laut dalam adonan perlu dipertimbangkan agar cita rasa lebih khas. Uji organoleptik dengan jumlah responden yang lebih banyak juga penting dilakukan untuk memperoleh data yang lebih representatif. Produk dapat dikembangkan lebih lanjut melalui variasi rasa serta desain kemasan yang menarik agar memiliki daya tarik pasar yang

lebih tinggi. Selain itu, kerja sama dengan nelayan atau petani laut juga perlu dibangun untuk menjamin ketersediaan bahan baku anggur laut secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Lasarudin, M., Ningsih, R., & Fatimah, S. 2022. Pembuatan stik sayur sebagai alternatif pangan sehat berbasis lokal. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2): 115–122.
- Puspita, I., Handayani, S., & Widodo, P. 2018. Potensi dan pemanfaatan anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) sebagai pangan fungsional. *Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, 11(1): 45–52.
- Putri, R. A. 2022. Kandungan gizi dan manfaat anggur laut (*Caulerpa lentillifera*) bagi kesehatan. *Jurnal Biologi Tropis*, 20(3): 233–240.
- Puspita dkk, 2018” Pemanfaatan anggur laut (*caulerpa racemosa*) dalam pembuatan sup krim instan” Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Kristen Satya Wacana. Diakses pada tanggal 27 oktober 2023.
- Putri, 2021” Analisis Kandungan Senyawa Anggur Laut (*Caulerpa lentilifera*) Dalam Kolam Budidaya Terkontrol Dan Lingkungan Alami” program studi akuakultur. Diakses pada tanggal 1 November 2023.
- Lasarudin dkk, 2022” Pengaruh Kemasan Berbeda terhadap Mutu Kimiawi Stik Rumput Laut *Kappaphycus alvarezii* Fortifikasi Tepung Udang Rebon (*Mysis* sp.) pada Penyimpanan Suhu Ruang” Jurusan Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Negeri Gorontalo. Diakses pada tanggal 1 November 2023.