



PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

**SOSIALISASI IKAN TERI SEBAGAI BAHAN MAKANAN YANG  
MENGANDUNG SUMBER KALSIMUM TINGGI**

PKM-GT

Diusulkan Oleh :

Ketua : Tri Setiawati (H34070098) Angkatan 2007  
Anggota : Ayu Ervinia (C24070001) Angkatan 2007  
Ayu Triwidyaratih (H34070040) Angkatan 2007

INSTITUT PERTANIAN BOGOR

BOGOR

2009

## HALAMAN PENGESAHAN USUL PKM-GT

1. Judul Kegiatan : Sosialisasi ikan teri sebagai bahan makanan yang mengandung sumber kalsium tinggi
2. Bidang Kegiatan : PKM-GT
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
  - a. Nama Lengkap : Tri Setiawati
  - b. NIM : H34070098
  - c. Jurusan : Agribisnis
  - d. Universitas : Institut Pertanian Bogor
  - e. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Pondok Sugih Jl. Babakan Tengah No.4 RT.2 RW.8, Darmaga Bogor, 16680 Telp. 081381396058
  - f. Alamat email : my\_dormitory@yahoo.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 2 orang
5. Dosen Pendamping
  - a. Nama Lengkap dan Gelar : Etriya, SP, MM
  - b. NIP : 132 310 809
  - c. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Bedahan RT 07/ I No. 18 Pabuaran Cibinong Bogor 16916 Telp 08121823308

Bogor, 1 April 2009

Menyetujui  
Ketua Jurusan/Program Studi

Ketua Pelaksana  
Kegiatan

Dr.Ir.Nunung Kusnadi, MS  
NIP. 131 415 082

Tri Setiawati  
NIM. H34070098

Wakil Rektor  
Bidang Akademik & Kemahasiswaan

Dosen Pendamping

Prof.Dr.Ir.H.Yonny Koesmaryono, MS  
NIP. 131 473 999

Etriya, SP, MM  
NIP. 132 310 809

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang karena atas cinta-Nya kepada hamba-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini. Karya tulis ini berjudul “ Sosialisasi Ikan Teri Sebagai Bahan Makanan yang Mengandung Sumber Kalsium Tinggi “.

Karya tulis ini dibuat untuk mengikuti Program Kreatifitas Mahasiswa Gagasan Tertulis (PKM-GT) yang merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan kreatifitas mahasiswa sehingga terwujud kontribusi mahasiswa pada masyarakat.

Keberhasilan dalam menyelesaikan karya tulis ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Ir. H. Yonny Koesmaryono, MS selaku Wakil Rektor Institut Pertanian Bogor.
2. Dr.Ir. Nunung Kusnadi, MS selaku Ketua Departemen Agribisnis Institut Pertanian Bogor.
3. Etriya, SP selaku Dosen Pendamping yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dalam penyelesaian PKM GT ini.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Mengingat keterbatasan penulis, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan dari pembaca. Semoga karya tulis ini bermanfaat sebagai bahan acuan bagi pembaca untuk mengenal permasalahan yang berkembang di masyarakat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Bogor , 1 April 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i	
HALAMAN PENGESAHAN USUL PKM-GT .....	ii	
KATA PENGANTAR .....	iii	
DAFTAR ISI .....	vi	
DAFTAR TABEL .....	iv	
DAFTAR LAMPIRAN.....	v	
RINGKASAN .....	vi	
BAB I PENDAHULUAN		
1.1. Rumusan Masalah.....	1	
1.2. Uraian singkat.....	2	
1.3. Tujuan Penulisan.....	2	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		
2.1. Kalsium.....	3	
2.2. Ikan Teri ( <i>Stolephorus spp.</i> ).....	4	
BAB III METODE PENULISAN.....		8
BAB IV ANALISIS DAN SINTESIS		
4.1 Analisis Masalah.....	9	
4.2. Analisis Perbandingan Kandungan Gizi Kalsium dari Ikan teri dan Susu.....	9	
4.3. Analisis Perbandingan biaya.....	11	
4.4. Sintesis.....	11	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1 Kesimpulan.....	13	
5.2 Saran.....	13	
DAFTAR PUSTAKA.....	13	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	14	
LAMPIRAN.....	17	

## DAFTAR TABEL

No.

1. Angka Kecukupan Gizi Kalsium Rata-rata yang Dianjurkan  
(per orang per hari)-2004.....3
2. Daftar Komposisi Bahan Makanan Teri .....5
3. Daftar Komposisi Bahan Makanan Susu dan Olahannya .....6

## DAFTAR LAMPIRAN

No.

1. Perbandingan Komposisi Tulang Normal dan Osteoporosis .....18
2. Pengaruh Osteoporosis terhadap Morfologi Tubuh Manusia.....18

## RINGKASAN

Kalsium merupakan mineral yang sangat dibutuhkan dalam tubuh manusia. Apabila kekurangan kalsium dapat menyebabkan riketsia pada anak, osteomalasia (tulang lunak) dan osteoporosis (tulang keropos) pada orang dewasa. Untuk mencegah hal tersebut maka dibutuhkanlah asupan kalsium yang cukup. Kurang sadarnya masyarakat akan pentingnya kalsium bagi tubuh mengakibatkan dua dari lima orang Indonesia terkena osteoporosis. (Puslitbang Gizi Depkes).

Masyarakat Indonesia umumnya mengetahui sumber kalsium bagi tubuh manusia adalah susu serta produk olahannya. Padahal sebenarnya susu bukanlah satu-satunya sumber makanan yang mengandung kalsium. Makanan yang mengandung kalsium terbesar ternyata berasal dari produk ikan teri. Kandungan kalsium pada susu sapi sebesar 143 mg sedangkan ikan teri sebesar 2381 mg. Untuk menyosialisasikan hal tersebut kepada masyarakat diperlukan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat khususnya para ibu rumah tangga.

Penyuluhan ini akan disampaikan mengenai pentingnya pemenuhan kalsium bagi tubuh manusia, informasi data analisis mengenai perbandingan kalsium serta analisis biaya pada susu serta produk olahannya dan ikan teri, mengajak para ibu rumah tangga untuk memanfaatkan ikan teri sebagai substitusi susu dalam memenuhi asupan kalsium dalam bentuk menu makanan olahan ikan teri, serta memberikan motivasi kepada para ibu rumah tangga untuk melakukan inovasi dalam pengolahan ikan teri menjadi menu makanan yang menarik dan disukai oleh anggota keluarga.

Penyuluhan ini diharapkan dapat membuat para ibu rumah tangga yang mengikutinya mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapat demi terpenuhinya asupan kalsium setiap anggota keluarga. Selain itu, diharapkan dari lingkup yang kecil ini dapat mengurangi kasus osteoporosis di Indonesia.