

Inovasi Makanan Sehat Kekinian Chito Roll untuk Alternatif Cemilan Bergizi dan Praktis

Resda Novalino Ramadhan Putra¹, Aulia Maharani², Putri Anisa Intan Sari³, Syarifuddin⁴, Tyas Fernanda⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Sejarah, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih, No. KM . 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, 30862, Indonesia.

Email: ¹Resdanvl@gmail.com, ^{2*}maharaniaulia356@gmail.com, ³putrianisaintansari02@gmail.com,

⁴syarifuddin@fkip.unsri.ac.id; ⁵tyasfernanda@fkip.unsri.ac.id

(* : coresspondingauthor)

Abstrak—Perubahan gaya hidup modern, terutama di kalangan Gen Z dan milenial, mendorong permintaan akan camilan yang tidak hanya lezat tetapi juga sehat dan praktis. Inovasi pangan menjadi kunci untuk menjawab tantangan ini. Artikel ini membahas konsep “ChitoRoll” (singkatan dari ChickenTofuRoll) sebagai produk camilan sehat kekinian. ChitoRoll dirancang sebagai alternatif makanan ringan yang kaya nutrisi, mudah dibawa, dan praktis untuk dikonsumsi kapan saja, mendukung pola makan seimbang di tengah kesibukan sehari-hari. Karena untuk hidangan camilan ChitoRoll ini tidak hanya membuat kenyang tetapi dari tampilan yang menarik dan kaya akan gizi camilan ini cocok untuk dijadikan sampingan ketika jadwal padat, dengan bahan-bahan yang berkualitas tentunya dapat dikonsumsi untuk semua kalangan mulai dari anak-anak hingga dewasa, dengan inovasi makanan ini akan mempermudah masyarakat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tanpa perlu khawatir akan kesehatan dengan mengonsumsi camilan sehat ini.

Kata Kunci: inovasi, makanan, camilan sehat

Abstract—Changes in modern lifestyles, especially among Gen Z and millennials, are driving demand for Snacks that are not only delicious but also healthy and practical. Food innovation is the key to answering this challenge. This article discusses the concept of “Chito Roll” (short for Chicken Tofu Roll) as a contemporary healthy snack product. ChitoRoll is designed as an alternative snack that is rich in nutrition, easy to carry, and practical to consume at anytime, supporting a balanced diet in the midst of busy daily life. Because this Chito Roll snack dish not only makes you full, but from its attractive appearance and rich in nutrition, this snack is suitable as a sidedish when your schedule is busy, with quality ingredients it can of course be consumed by all groups, from children to adults, with this food innovation it will make it easier for people to meet their nutritional needs without having to worry about their health by consuming this healthy snack.

Keywords: innovation, food, healthy snack

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang cepat dengan aktivitas yang banyak pula sering kali menjadi tantang tersendiri bagi diri sendiri untuk memulai aktivitas atau rutinitas. Dengan begitu dibutuhkan makanan cepat saji untuk mendukung hal tersebut. Makanan cepat saji atau bisa dikatakan camilan ini adalah menu sehat untuk menunjang berbagai aktivitas. Orang-orang sekarang lebih memilih makanan cepat saji atau camilan tinggi gula serta lemak yang minim nutrisi penting seperti serat, protein, dan vitamin. Hal ini berkontribusi pada peningkatan risiko yang berhubungan dengan kesehatan seperti obesitas dan penyakit diabetes tipe 2. (Cahyorini,R.W. 2022)

Untuk meminimalisir makanan cepat saji pentingnya mengolah suatu makanan yang alami dan tetap menjaga kebutuhan asupan tubuh. Berbagi inovasi makanan sehat telah banyak di pasarkan di Indonesia terutama bagi kalangan muda yang cenderung banyak mengonsumsi makanan instan, untuk tetap mengimbangi makanan yang sehat inovasi makanan muncul dengan berbagai versi, salah satunya yaitu siomay yang sudah di gemari sejak dulu di kalangan masyarakat baik tua dan muda namun untuk tetap memenuhi kebutuhan sayuran dalam makanan munculah makanan tradisional dengan modernisasi yang tetap menjaga cita rasa lokal. (Nadhifah, S. 2025)

Modernisasi siomay ini terlihat dari tren penggunaan kemasan yang lebih higienis, dan menarik penjualan melalui platform digital maupun toko fisik, serta beragam variasi rasa seperti tambahan saus pedas yang tengah digemari. Produk-produk siomay dengan inovasi tersebut semakin mudah diakses lewat marketplaceonline, menciptakan peluang usaha yang menjanjikan khususnya

bagi pelaku UMKM. Dengan cara ini, siomay beserta produk turunannya seperti ChitoRoll mampu terus bertahan dan beradaptasi dengan perkembangan tren kuliner yang menekankan pada kemudahan konsumsi dan keberagaman rasa. (Meylana, F. A. 2019).

Fenomena inovasi dalam kuliner siomay menunjukkan bagaimana warisan tradisional mampu dipertahankan sekaligus dikembangkan sesuai dengan perkembangan zaman tanpa kehilangan ciri khas aslinya. Diversifikasi bahan dan cara penyajian yang makin variatif mencerminkan upaya kreatif dalam menjawab perubahan selera dan tuntutan pasar yang terus berevolusi. Oleh sebab itu, ChitoRoll bisa dipandang bukan hanya sebagai sebuah produk makanan, melainkan juga sebagai wujud nyata dari perpaduan antara budaya warisan dengan pembaruan masa kini yang mampu menjangkau khalayak lebih luas. (Humaini, A. 2022)

Inovasi camilan seperti ChitoRoll mencerminkan bagaimana kreativitas dalam pengolahan makanan dapat menjawab kebutuhan konsumen masa kini yang menginginkan produk tidak hanya sehat tetapi juga praktis dan menarik secara visual dan rasa. Di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan bergizi seimbang, produk camilan sehat yang mengandung nilai gizi tinggi seperti protein dan serat menjadi semakin diminati. ChitoRoll hadir sebagai alternatif yang menggabungkan kandungan gizi dari bahan-bahan berkualitas serta kemasan yang mudah dibawa, mendukung gaya hidup modern yang serba cepat namun tetap memperhatikan kesehatan. (Mukty, M. I., & Pulubuhu, D. 2023)

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif yaitu dengan cara mengumpulkan data-data secara luas dan mendalam dari berbagai sumber tertulis maupun internet. Pendekatan ini tidak hanya mengandalkan data yang telah ada, tetapi juga memperluas pencarian informasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif dan mendetail, sehingga mampu mendukung penyusunan artikel.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Perkembangan Makanan Siomay

Pada awalnya makanan ini terinspirasi dari makanan tradisional Asia Timur, khususnya Tiongkok. Siomay berasal dari Tiongkok kuno, dibawa oleh imigran Tionghoa ke Indonesia dan diadaptasi menjadi hidangan yang dikenal saat ini. Makanan ini awalnya bernama shaomai (dalam bahasa Mandarin) atau shiumaai (dalam bahasa Kanton), yang terbuat dari daging cincang dibungkus kulit tipis, dan disajikan dengan kecap asin atau cuka. Di Indonesia, resepnya disesuaikan dengan mengganti daging babi dengan ikan atau udang dan menambahkan bahan seperti tahu, kentang, dan pare, serta bumbu kacang yang khas.

Siomay (shaomai) merupakan hidangan tradisional Tiongkok yang diperkirakan sudah ada sejak Dinasti Yuan (1271–1368). Awalnya, isinya terbuat dari daging cincang, lalu dibungkus kulit tipis dari tepung terigu dan dikukus. Adapun Versi asli yang menggunakan daging babi kemudian diganti dengan ikan tenggiri atau udang agar sesuai dengan lidah masyarakat lokal. Bumbu-bumbunya juga menjadi lebih kaya rasa. Siomay berkembang pesat dan menjadi populer di Bandung, yang kemudian identik dengan nama "Siomay Bandung". Ada kisah populer tentang seorang ibu keturunan Tionghoa bernama EnchingCeu Hani yang mempopulerkan siomay dengan resep modifikasi pada tahun 1950-an.

Dengan sejarah perkembangannya yang cukup luas lahirlah inovasi terbaru yang sesuai dengan lidah lokal tetapi dengan versi yang lebih sehat yaitu "ChitoRoll" (Chikentofuroll). Makanan ini diolah tidak menggunakan minyak atau digoreng, dipanggang, maupun dibakar. Tapi makanan ini diolah menggunakan teknik kukus. Yang dimana lebih sehat tanpa minyak ataupun asap. Sebuah inovasi unik ini melahirkan makanan sehat atau cemilan sehat yang dimana menjadi menu andalan jika ingin ngemil tanpa takut memilih makanan yang tidak sehat. (Fariza, D. N. et al 2024)

Inovasi makanan ini merupakan bagian dari tren modernisasi makanan sehat namun tetap mengadaptasi dari cita rasa lokal yang lebih menarik dan mudah di pasarkan, terutama untuk kalangan anak muda yang ingin mengimbangi sayuran dan protein hewani yang pas terutama untuk

camilan ringan yang enak. Kreativitas seperti ini tetap menjaga makanan tradisional dengan cara melibatkan beberapa unsur modern namun tetap dengan cita rasa yang tidak menghilangkan rasa asli makanan. (Multazam, D. I. 2022)

Makanan ini berbentuk gulungan atau roll dengan isian daging ayam yang dicampur tahu dan irisan wortel. Daging ayam, tahu, dan irisan wortel tersebut dihancurkan menggunakan blender hingga halus dan dibungkus dengan sayuran sawi putih. Dikukus selama lebih kurang 45 menit hingga tekstur isian dalamnya menyatu atau mengeras dan sawinya menjadi sedikit layu. Untuk lebih mengetahui tentang bagaimana proses pembuatan makanan ini. Maka, kami penulis menghadirkan resep dan cara pembuatan Chito Roll ini.



Gambar 1. Foto Produk Makanan ChitoRoll

3.2 Tahap Pengolahan Makanan Chito Roll

- A. Bahan dan Alat
 - 1. Pengecekan bahan baku layak pakai dan aman
 - 2. Cuci bahan-bahan, peralatan dan cuci juga tangan hingga bersih
 - 3. Gunakan sarung tangan sebelum menggulung sawi, memotong wortel dan memarutnya dari bahan-bahan lainnya
- B. Pembuatan Adonan Chito Roll
 - 1. Rebus sawi hingga layu
 - 2. Sambil menunggu sawi layu. Campurkan parutan wortel atau tahu(Variasi tahu dan wortel sama) dengan daging ayam giling, sagu, dan bumbu halus (seperti bawang putih bubuk, garam, Masako ayam, dan secukup garam)dalam wadah besar.
 - 3. Aduk rarata bertahap semua bahan tercampur sempurna dan membentuk adonan yang bisa dipadatkan.
- C. Proses Pembentukan isian adonan dan pengukusan
 - 1. Tuang adonan kedalam sawi yang sudah direbus hingga layu tadi sesuai selera sehingga lipatan untuk menutup sawi dengan isiannya bisa tertutup dengan rapi.
 - 2. Susun didalam panci kukus selama 20–30 menit hingga matang.
 - 3. Setelah matang, angkat dan diamkan hingga dingin.
 - 4. Siapkan launch box yang bersih Susun Chito roll yang sudah dikukus kedalam launch box dengan rapi
 - 5. “Chito Roll”siap dihidangkan.

Makanan cemilan sehat Chito Roll ini mempunyai 2 variasi pilihan isian. Yaitu disi dengan daging ayam dan irisan wortel dan isian kedua dengan isian tahu dan irisan wortel. Tidak hanya itu untuk menambah kenikmakan pada saat memakannya, dihadirkan juga saus untuk cocolannya yaitu saus kacang dan saus sambal Thailand. Makanan ini cukup menjanjikan bagi orang yang sedang mencari cemilan berbahan baku daging dan sayuran dan mengurangi minyak atau kolesterol. Disamping sehat dan praktis makanan ini “Chito Roll” yang di pasarkan dengan harga yang cukup

ekonomis di kantong yaitu Rp. 5.000/Launch box nya dengan isian 3 Chito roll didalamnya dengan variasi isian yang berbeda.

Dengan berbagai manfaat kesehatan tersebut, "Chito Roll" tidak hanya menjadi inovasi kuliner yang unik, tetapi juga menawarkan solusi makanan sehat yang tetap lezat dan praktis. Melalui produk ini, kami ingin memperkenalkan solusi alternatif yang lebih baik bagi masyarakat yang ingin menikmati makanan sehat atau real food tanpa khawatir terhadap dampak negatif dari makanan olahan yang kurang sehat. Chito Roll ini juga dapat menjadi usaha jualan yang kreatif dan inovatif karena menghadirkan cemilan sehat cocok untuk generasi muda atau gen Z yang ingin memulai ide berjualan.

4. KESIMPULAN

Inovasi makanan sehat kekinian ChitoRoll (ChickenTofuRoll) berhasil dikembangkan sebagai solusi alternatif camilan bergizi dan praktis yang sangat relevan dengan tuntutan gaya hidup modern. ChitoRoll hadir dengan keunikan sawi putih/hijau sebagai pembungkus alami rendah kalori dan berfokus pada dua varian isian kaya protein (ayam dan tahu) yang fleksibel bagi berbagai segmen konsumen. Produk ini diolah menggunakan teknik kukus, menjadikannya pilihan makanan sehat (real food) yang minim lemak dan kolesterol. Dengan harga jual yang terjangkau (Rp 5.000 per launchbox isi 3 roll) dan konsep kemasan yang praktis, ChitoRoll tidak hanya menjadi inovasi kuliner yang unik, tetapi juga menawarkan peluang usaha yang menjanjikan dan berkelanjutan di tengah meningkatnya tren makanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah, yang telah memberikan dukungan serta bimbingan yang diberikan sehingga kami dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Bapak/Ibu dosen telah memberikan kami kesempatan untuk belajar dan mengembangkan kemampuan kami dalam menulis dan mengembangkan ide-ide bisnis. Kami juga sangat berterima kasih pada mahasiswa yang telah saling membantu dan bekerja sama dalam penulisan artikel ini. Kerja sama dan diskusi yang kami lakukan telah membantu kami untuk memahami konsep-konsep kewirausahaan dan menerapkannya dalam artikel ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pembaca dan dapat menjadi inspirasi bagi mereka yang ingin memulai bisnis sendiri. Kami juga berharap dapat terus belajar dan mengembangkan kemampuan dalam kewirausahaan dan dapat menjadi wirausaha yang sukses di masa depan.

REFERENCES

- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health, 2(2), 123.
- Fariza, D. N., Sulandari, L., Miranti, M. G., & Sutiadiningin, A. (2024). Inovasi Isi Siomay Dengan Pororsi Daging Ayam Dan Tahu Goreng. Student Research Journal, 2(4), 234-248.
- Humaini, A. (2022, December). Pengolahan Makanan Berbahan Ikan Menjadi Makanan Camilan Bergizi dan Berdaya Jual. In Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat.
- Meylana, F. A. (2019). MODERNISASI GUNA MENGUBAH IMAGE MAKANAN TRADISIONAL GETUK GORENH SOKARAJA.
- Mukty, M. I., & Pulubuhu, D. (2023). Strategi Pengembangan Produk Sehat Dalam Bisnis Wirausaha Makanan: Pendekatan Inovatif Untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat. The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research, 1(2), 55-60.
- Multazam, D. I. (2022). Strategi komunikasi lintas budaya dalam mempertahankan eksistensi kuliner sebagai identitas budaya. Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique, 5(1), 1-10.
- Nadhifah, S. (2025). Inovasi Cemilan Sehat untuk Anak Gen Z dalam Mendukung SDGs Goal 3. Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi, 1(1), 11-19.
- OLAHAN, H. R. P. Siomay Daging, Gyoza, Dimsum/Soimah Ikan dan Dimsum Udang.
- Susilowati, D., Diana, M. S. C., Bahri, A. P. M., Prastika, K. Y., Cahyo, Y. D., Saputra, F. E., ... & Nasrulloh, U. A. (2020). Peningkatan Kapasitas Masyarakat Melalui Pelatihan Olahan Nugget Sawi Putih dan Wortel. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung.