

DAYA TERIMA PENAMBAHAN KANGKUNG DAN KACANG HIJAU PADA NUGGET LELE SEBAGAI PANGAN OLAHAN SUMBER PROTEIN DAN ZAT BESI

Damaranti Auliannisa^{1*}, Dahlia Nurdini¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No.23-25 Jakarta Timur 13550

Email: rantiaulia85@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Nugget lele merupakan salah satu bentuk produk makanan beku siap saji bahan baku, dalam 100 gram ikan lele terdiri dari energi 90 kkal, protein 18,7 gr, lemak 1,1 gr, dan zat besi 2 mg. dengan penambahan kangkung dan kacang hijau dapat meningkatkan kandungan nilai gizi pada nugget. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh penambahan kangkung dan kacang hijau pada pembuatan nugget ikan lele untuk meningkatkan kandungan protein dan zat besi serta melihat pengaruh terhadap sifat organoleptik dan daya terima. **Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimental dengan melakukan penambahan kangkung dan kacang hijau pada nugget ikan lele. Terdapat 3 perlakuan yaitu P1 (10% kangkung : 20% kacang hijau), P2 (20% kangkung : 40% kacang hijau), P3 (30% kangkung : 60% kacang hijau). Penelitian ini menggunakan uji Analysis of Variance. **Hasil:** Tidak ada pengaruh penambahan kangkung dan kacang hijau pada nugget lele terhadap mutu hedonik aroma, sedangkan ada pengaruh penambahan kangkung dan kacang hijau pada nugget lele terhadap mutu hedonik aspek warna, rasa dan tekstur. penambahan kangkung dan kacang hijau akan menaikkan intensitas warna menjadi sangat hijau pada nugget ikan lele. Ada pengaruh penambahan kangkung dan kacang hijau pada nugget lele terhadap tingkat kesukaan warna, aroma, rasa, dan tekstur. **Kesimpulan:** Produk terpilih yaitu P1 (10% : 20%) nugget ikan lele dapat dikategorikan nugget protein dengan kandungan protein 12,26gr/100g dan zat besi sebesar 25,58mg/100g. Takaran saji nugget ikan lele sebanyak 4 buah yang artinya setiap satu takaran saji berisi 60g dengan kandungan protein sebanyak 7,4g dan zat besi 1,5mg konsumsi nugget ikan lele sebanyak 8 buah/hari sudah memberikan kontribusi asupan protein bagi remaja putri sebesar 4,4% dan kontribusi asupan zat besi bagi remaja sebesar 5% AKG.

Kata Kunci: Nugget ikan lele, kangkung, kacang hijau, sifat organoleptik

ACCEPTABILITY OF KALE AND MUNG BEAN ADDITION TO CATFISH NUGGETS AS PROCESSED FOOD SOURCES OF PROTEIN AND IRON

Damaranti Auliannisa^{1*}, Dahlia Nurdini¹

¹Nutrition Study Program, Faculty of Health, University of Mohammad Husni Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No.23-25 East Jakarta 13550

Email: rantiaulia85@gmail.com

ABSTRACT

Background: Catfish nugget is one form of frozen ready-to-eat food products, the raw material, in 100 grams of catfish consists of 90 kcal of energy, 18.7 grams of protein, 1.1 grams of fat, and 2 mg of iron. with the addition of kale and green beans increasing the nutritional value of the nugget. **Objective:** to determine the effect of the addition of kale and mung beans in making catfish nuggets to increase protein and iron content and to see the effect on organoleptic properties and acceptability. **Method:** This research is experimental by adding kale and mung beans to catfish nuggets. There are 3 treatments namely P1 (10% kale: 20% mung beans), P2 (20% kale: 40% mung beans), P3 (30% kale: 60% mung beans). This study used Analysis of Variance test. **Results:** There is no effect of adding kale and mung beans to catfish nuggets on the hedonic quality of aroma, while there is an effect of adding kale and mung beans to catfish nuggets on the hedonic quality of color, taste and texture aspects. the addition of kale and mung beans will increase the intensity of the color to be very green in catfish nuggets. There is an effect of adding kale and mung beans to catfish nuggets on the level of liking for color, aroma, taste, and texture. **Conclusion:** The selected product is P1 (10%: 20%) catfish nuggets can be categorized as protein nuggets with a protein content of 12.26gr/100g and iron of 25.58mg/100g. The serving size of catfish nuggets is 4 items, which means that each serving size contains 60g with a protein content of 7,4g and 1,5mg of iron, and serving size of catfish nuggets is 8 items/day which has contributed to protein intake for adolescent girls by 4,4% while the contribution of iron intake for adolescents is 5% AKG.

Keywords: Catfish nuggets, kale, mung bean, organoleptic properties.