

Penambahan Bayam Hijau Dan Kacang Tolo Pada Pembuatan Bakso Ikan Lele Terhadap Mutu Organoleptik, Kandungan Zat Besi Dan Protein

Rizky Amelia*¹, Dahlia Nurdini¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni
Thamrin Jl. Raya Pondok Gede No.23-25 Jakarta Timur 13550
Email: rizkyamelialubis20@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Bakso adalah makanan yang sangat digemari dan dapat ditemukan di seluruh Indonesia. Olahan bakso sehat dipilih untuk ibu hamil karena pada proses pembuatannya tidak digoreng melainkan hanya direbus, selain itu bakso mengandung kalori, karbohidrat, protein, dan zat besi. Berdasarkan Risesdas (2018) prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dari sekitar 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9%. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penambahan bayam hijau dan kacang tolo pada pembuatan bakso ikan lele untuk meningkatkan kandungan zat besi dan protein serta pengaruhnya terhadap sifat organoleptik, daya terima. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental, dengan melakukan penambahan bayam hijau, kacang tolo pada bakso ikan lele. Terdapat 3 perlakuan yaitu P1 (250 gr : 25 gr : 50 gr), P2 (250gr : 50 gr : 100 gr), P3 (250gr : 75 gr : 150 gr). Penelitian ini menggunakan uji *Analysis of variance*. **Hasil:** Ada pengaruh penambahan bayam hijau, ikan lele dan kacang tolo terhadap mutu hedonik aspek rasa, warna, tekstur, aroma bakso ikan lele. Ada pengaruh penambahan bayam hijau dan kacang tolo terhadap hedonik rasa, warna, aroma, dan tekstur bakso ikan lele. **Kesimpulan:** Produk terpilih yaitu P1 (ikan lele 250 gr : bayam hijau 25 gr : kacang tolo 50 gr). Takaran saji bakso ikan lele yaitu 50 gram, yang artinya setiap takaran saji berisi 4 buah dengan kandungan zat besi sebanyak 0,45 mg dan kandungan protein sebanyak 4,41 gram. Jika dibandingkan dengan AKG (2019) mengkonsumsi satu kali takaran saji pada ibu hamil akan memberikan kontribusi asupan zat besi sebesar 5% dan asupan protein sebesar 4% (trimester I), 44% (trimester II), dan 14% (trimester III).

Kata kunci: Bakso, ikan lele, bayam hijau, kacang tolo, sifat organoleptik

Addition of Green Spinach and Tolo Bean in Making Catfish Meatballs on Organoleptic Quality, Iron and Protein Content

Rizky Amelia*¹, Dahlia Nurdini¹

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

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

Email: rizkyamelialubis20@gmail.com

ABSTRACT

Background: Meatballs are a very popular food and can be found throughout Indonesia. Healthy meatballs are chosen for pregnant women because the process of making them is not fried but only boiled, besides that meatballs contain calories, carbohydrates, protein, and iron. Based on Riskesdas (2018), the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia increased from around 37.1% in 2013 to 48.9%. **Objective:** To determine the effect of adding green spinach and tolo beans in making catfish meatballs to increase iron and protein content and its effect on organoleptic properties, acceptability. **Methods:** This research is a type of experimental research, by adding green spinach, tolo beans to catfish meatballs. There are 3 treatments namely P1 (250 gr: 25 gr: 50 gr), P2 (250gr: 50 gr: 100 gr), P3 (250gr: 75 gr: 150 gr). This study used Analysis of variance test. **Results:** There is an effect of the addition of green spinach, catfish and tolo beans on the hedonic quality aspects of taste, color, texture, aroma of catfish meatballs. There is an effect of the addition of green spinach and tolo beans on the hedonic taste, color, aroma, and texture of catfish meatballs. **Conclusion:** The selected product is P1 (catfish 250 g: green spinach 25 g: tolo beans 50 g). The serving size of catfish meatballs is 50 grams, which means that each serving size contains 4 pieces with an iron content of 0.45 mg and a protein content of 4.41 grams. When compared to the AKG (2019) consuming one serving size [\[D1\]](#) in pregnant women will contribute to iron intake by 5% and protein intake by 4% (first trimester), 44% (second trimester), and 14% (third trimester).

Keywords: Meatballs, catfish, green spinach, tolo bean, organoleptic properties