

POLIKTEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2024

Rani Anggita

Kajian Pembuatan *Nugget* Dengan Substitusi Hati Ayam dan Daun Kelor Sebagai Makanan Tinggi Zat Besi

xiii+73 halaman +17 tabel+12 gambar+13 lampiran

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri adalah anemia. Kebutuhan zat besi remaja perempuan maupun remaja laki-laki akan meningkat seiring dengan pertumbuhannya serta bertambahnya massa otot dan volume darah. Kebutuhan remaja perempuan akan lebih banyak meningkat dikarenakan pada remaja perempuan mengalami fase menstruasi. Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti meningkatkan asupan makanan sumber zat besi. Contoh bahan pangan tinggi zat besi adalah hati ayam dan daun kelor yang dapat diolah menjadi *Nugget*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik organoleptik dan kadar zat besi terhadap *Nugget* Dengan Substitusi Hati Ayam dan Daun Kelor

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan judul Kajian Pembuatan *Nugget* Dengan Substitusi Hati Ayam dan Daun Kelor Sebagai Makanan Tinggi Zat Besi yang digunakan yaitu : F1 (14%), F2 (16%), F3 (18%), F4 (20%). Pengujian organoleptik menggunakan metode uji hedonik (warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) dilakukan dengan 75 panelis dengan 1 kali pengulangan. Produk *Nugget* yang paling disukai akan dianalisis zat besi dengan metode ICP – MS, zat gizi lainnya akan dihitung dengan perhitungan TKPI, menentukan *food cost*, dan harga jual. Data dianalisis secara univariat menggunakan metode skala likert.

Hasil uji organoleptik didapatkan formula yang paling disukai yaitu F3(90:25). Hasil nilai gizi pada produk yang disukai per porsi (60 gram) yaitu energi 171,2 kkal, protein 9,1 g, lemak 8,2 g, karbohidrat 16,1, serat 0,16, zat besi (Fe) 2,6 mg, harga jual per porsi (60 gram/2 potong) yaitu sebesar Rp. 5000. Penambahan hati ayam dan daun kelor meningkatkan kadar zat besi pada produk *nugget*. Produk ini masih peningkatan konsentrasi hati ayam dan daun kelor. *Nugget* juga masih bisa dikembangkan dengan dicoba menggunakan bahan substitusi tinggi Fe lain yang lebih cocok jika di padukan dengan *nugget*.

Kata Kunci : *Nugget*, Zat Besi, Hati Ayam dan Daun Kelor
Daftar Bacaan : 30 (2009 – 2023)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, Mei 2024**

Rani Anggita

Study on Making *Nugget* by Substituting Chicken Liver and Moringa Leaves as Foods High in Iron

xiii + 73pages +17 tabels + 12 pictures + 13 attachments

ABSTRACT

A health problem that is often experienced by young women is anemia. The iron needs of adolescent girls and boys will increase along with their growth and increase in muscle mass and blood volume. The needs of adolescent girls will increase more because adolescent girls experience the menstrual phase. Overcoming and preventing anemia in adolescents can be done in several ways, such as increasing intake of food sources of iron. Examples of foods high in iron are chicken liver and Moringa leaves which can be processed into *nugget*. This research aims to determine the organoleptic characteristics and iron content of *nugget* with chicken liver and moringa leaf substitution.

This research was carried out using an experimental method with a study on making nugget by substituting chicken liver and moringa leaves as a high iron food used, namely: F1 (14%), F2 (16%), F3 (18%), F4 (20%). Organoleptic testing using the hedonic test method (color, aroma, taste, texture and overall acceptability) was carried out with 75 panelists with 1 repetition. The most preferred nugget products will be analyzed for iron using the ICP – MS method, other nutrients will be calculated using TKPI calculations, determining food costs and selling prices. Data were analyzed univariately using the Likert scale method.

The results of the organoleptic test showed that the most preferred formula was F3(90:25). The results of the nutritional value of the preferred product per serving (60 grams) are energy 171.2 kcal, protein 9.1 g, fat 8.2 g, carbohydrates 16.1, fiber 0.16, iron (Fe) 2, 6 mg, selling price per portion (60 grams/2 pieces) is IDR. 5000. The addition of chicken liver and Moringa leaves increases the iron levels in nugget products. This product still increases the concentration of chicken liver and Moringa leaves. *Nugget* can also still be developed by trying to use other high Fe substitute materials that are more suitable when combined with *nugget*.

Keywords : *Nugget*, Iron, Liver Moringa Leaves

References : 30 (2009-2023)