

PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG BAYAM TERHADAP KANDUNGAN GIZI, SERAT, DAN ZAT BESI NUGGET AYAM UNTUK REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN

Rima Pratiwi

Abstrak

Masa remaja merupakan masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Depkes 2013 mengatakan Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi pada remaja putri sebesar 26,50%. Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penambahan tepung bayam dalam pembuatan nugget ayam untuk remaja putri usia 13-15 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL). Responden penelitian ini adalah mahasiswa UPN Veteran Jakarta, sebagai panelis semi terlatih sebanyak 30 orang. Analisis yang digunakan adalah ANOVA dan Uji *Kruskal Wallis* untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung bayam terhadap nugget. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi penambahan tepung bayam berpengaruh nyata ($p < 0,05$) terhadap kadar serat dan kadar zat besi nugget. Berdasarkan hasil uji organoleptik menurut warna, aroma, dan rasa menunjukkan bahwa ada pengaruh ($p < 0,05$) terhadap karakteristik nugget. Hasil uji ranking formula terpilih, penambahan tepung bayam dalam pembuatan nugget ayam menunjukkan bahwa analisis proksimat kadar air sebesar 40,17%, abu 1,81%, protein 8,08%, lemak 17,29%, karbohidrat 32,61%, serat 3,73% dan zat besi 5,40 mg.

Kata kunci : Remaja, Serat, Zat Besi, Nugget, Anemia, Tepung Bayam

THE EFFECT OF SPINACH FLOUR ADDITION TO NUTRIENT CONTENT, FIBER, AND IRON CHICKEN NUGGET FOR TEENAGE GIRL AGE 13-15 YEARS

Rima Pratiwi

Abstract

Teenager is period requires more nutrients. Department of Health 2013 states that prevalence of anemia in Indonesia still high in teenage girl, that is equal to 26.50%. Teenage girl are including to the vulnerable groups suffer from anemia because of growth period and menstruating every month which causes iron loss. The purpose of this study was to analyze the effect of addition of spinach flour to nutrient content, fiber, and iron chicken nugget for teenage girl aged 13-15 years. This research was conducted by using randomized design. Respondent in this research are the students of UPN "Veteran" Jakarta which semi trained as much as 30 peoples. The analysis used was ANOVA and Kruskal Wallis Test to determine the effect spinach flour addition to chicken nugget. The results showed that there was an effect ($p < 0.05$) of spinach flour addition to fiber and iron chicken nugget. Based on result of formula rank test that selected formula spinach flour addition of chicken nugget refer to proximate analysis content of water 40,17%, ash 1,81%, protein 8,08%, fat 17,29%, carbohydrate 32,61%, fiber 3,73%, and iron 5,40 mg.

Keywords: Teenage Girl, Fiber, Iron, Nugget, Anemia, Spinach Flour.