



**SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH DALAM PEMBUATAN
NUGGET IKAN KEMBUNG SEBAGAI MAKANAN SUMBER
PROTEIN DAN SERAT UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

RAHMAYATI FAJRIN

1510714028

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2019



**SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH DALAM PEMBUATAN
NUGGET IKAN KEMBUNG SEBAGAI MAKANAN SUMBER
PROTEIN DAN SERAT UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RAHMAYATI FAJRIN

1510714028

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rahmayati Fajrin

NRP : 1510714028

Tanggal : 12 Juli 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Juli 2019

Yang Menyatakan

METERAI
TEMPEL

A. 365AHF00215456

6000

ENAM RIBU RUPIAH

(Rahmayati Fajrin)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmayati Fajrin
NRP : 1510714028
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Substitusi Tepung Kacang Merah dalam Pembuatan Nugget Ikan Kembung Sebagai Makanan Sumber Protein dan Serat untuk Remaja Usia 13-15 Tahun”
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Rahmayati Fajrin)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rahmayati Fajrin

NRP : 1510714028

Judul Laporan : Substitusi Tepung Kacang Merah Dalam Pembuatan *Nugget* Ikan
Kembang Sebagai Makanan Sumber Protein dan Serat Untuk
Remaja Usia 13 – 15 Tahun

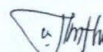
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi
S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional
“Veteran” Jakarta



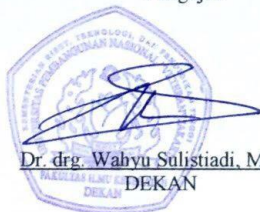
Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si
Ketua Penguji



Taufik Marvusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd
Penguji I



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si
Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
DEKAN



Taufik Marvusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd
Ka. Progdi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 12 Juli 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yaitu “Substitusi Tepung Kacang Merah dalam Pembuatan *Nugget* Ikan Kembung sebagai Makanan Sumber Protein dan Serat untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun” yang akan dilaksanakan mulai bulan April sampai Juni 2019. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas nikmat sehat dan rahmat yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN “Veteran” Jakarta serta dosen pembimbing II penulis. Terima kasih kepada Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, waktu dan motivasi bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi UPN “Veteran” Jakarta atas segala ilmu yang telah diberikan. Terima kasih penulis haturkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Ma’sum (Alm) dan Ibu Juriyah serta Isma, Angga dan Fajar selaku kakak dan adik yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang, motivasi dan dukungan kepada penulis hingga saat ini. Terima kasih untuk Nadea, Ulfa, Melin dan Ida sebagai teman satu bimbingan yang selalu berbagi semangat dan dukungan kepada penulis. Terima kasih untuk seluruh teman-teman gizi angkatan 2015 terutama Ciki Jeki selaku teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan semangat. Terima kasih untuk sahabat penulis Nadisyah, Bima, Geo dan Rizki yang selalu memberikan dukungan, hiburan dan semangat.

Jakarta, 12 Juli 2019

Penulis

Rahmayati Fajrin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja.....	5
II.2 <i>Nugget</i>	6
II.3 Ikan Kembung	10
II.4 Kacang Merah	11
II.5 Protein	13
II.6 Serat Pangan	14
II.7 Perhitungan Kontribusi Protein dan Serat terhadap ALG	14
II.8 Uji Organoleptik.....	15
II.9 Matriks Peneliti Pendahulu	17
II.10 Kerangka Teori.....	18
II.11 Kerangka Konsep	19
II.12 Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	21
III.2 Rancangan Percobaan.....	21
III.3 Sampel Penelitian.....	21
III.4 Alat dan Bahan	22
III.5 Pengumpulan Data	23
III.6 Analisis Data	23
III.7 Tahapan Penelitian	24
III.8 Definisi Operasional.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Sifat Organoleptik <i>Nugget</i> Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah.....	30
IV.2 Kandungan Gizi <i>Nugget</i> Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah.....	34
IV.3 Penentuan Formula Terpilih <i>Nugget</i> Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah	39
IV.4 Kandungan Gizi Per Takaran Saji	40
IV.5 Keterbatasan Penelitian	41
 BAB V PENUTUP.....	 42
V.1 Kesimpulan.....	42
V.2 Saran.....	42
 DAFTAR PUSTAKA	 43
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja	6
Tabel 2	Mutu Nugget SNI 01 -6683-2002	7
Tabel 3	Kandungan Gizi Ikan Kembung per 100 gram	10
Tabel 4	Kandungan Gizi Tepung Kacang Merah per 100 gram	12
Tabel 5	Kandungan Gizi Kacang Merah per 100 gram	13
Tabel 6	Formula Nugget Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah.....	21
Tabel 7	Hasil Uji Hedonik Nugget Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah.....	30
Tabel 8	Kandungan Gizi Nugget Ikan Kembung Substitusi Tepung Kacang Merah.....	34
Tabel 9	Kandungan Energi dan Zat Gizi Nugget Per Takaran Saji	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	18
Gambar 2	Kerangka Konsep	19
Gambar 3	Tahapan Penelitian	23
Gambar 4	Pembuatan Nugget Ikan Kembung Tepung Kacang Merah.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Organoleptik
- Lampiran 3 Berita Acara
- Lampiran 4 Naskah Penjelasan
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Formulir Uji Organoleptik
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 10 Hasil Turnitin