

# **NUGGET TINGGI MINERAL DAN PROTEIN DENGAN BAHAN DASAR TEMPE DAN DAUN KELOR UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR**

**Maria Kristin Emilia Nababan**

## **Abstrak**

Masalah rendahnya tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang jajanan atau makanan sehat mengakibatkan banyak anak sekolah dasar yang memilih jajanan secara sembarangan. Salah satu akibatnya yaitu keracunan jajanan makanan. Selain keracunan makanan banyak ditemukan jajanan yang mengandung formalin sebanyak 71,4%, dan 45% ditemukan mengandung zat yang berbahaya pada jajanan sekolah (BPOM RI, 2011). Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat formula nugget tinggi mineral dan protein dengan bahan dasar tempe dan daun kelor. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Tepung daun kelor yang dihasilkan mengandung 9,79% air, 10,4% abu, 30,9% protein, 5,33% lemak, 43,6% karbohidrat, 0,01% zat besi, 3,87% kalsium. Pada penelitian ini terdapat formula terpilih yaitu F3 dengan penambahan 10g tepung daun kelor. Kandungan nugget tempe daun kelor terpilih adalah yang berpotensi sebagai jajanan tinggi protein dan mineral. Rata-rata kontribusi protein dan mineral pada nugget per takaran saji (100 g) adalah 12,67%.

**Kata Kunci :** Nugget, Daun Kelor, Tempe, Protein, Mineral.

# **NUGGET HIGH IN MINERALS AND PROTEINS WITH BASIC INGREDIENTS TEMPE AND MORINGA LEAVES FOR ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN**

**Maria Kristin Emilia Nababan**

## **Abstract**

The problem of low levels of primary school children's knowledge about healthy snacks or meals resulted in many elementary school kids who choose snacks arbitrarily. One result is hawker food poisoning. In addition to food poisoning are found snacks that contain formaldehyde as much as 71,4%, and 45% were found to contain dangerous substances on school snacks. The purpose of this research is to create a formula high in minerals and protein nuggets with tempe and made basic and moringa leaves. This research uses experimental methods. Moringa leaves produced flour contains 9,79% water, 10,4% ash, 30,9% protein, 5,33% fat, 43,6% carbohydrate, 0,01% iron, and 3,87% calcium. The best formula chosen from organoleptic was is nugget with the addition 10gram of moringa leaf powder that are F3. The content of moringa leaves tempe nugget elect is 93% water, 1,93% ash, 16,20% protein, 9,88% fat, 71,9% carbohydrate, 28,95 iron, 969,06% calcium potentially as a snack high in protein and minerals. The average contribution of protein and minerals in serving (100gram) nugget is 12,67%.

**Keywords :** Nugget, Moringa, Tempe, Protein, Minerals.