

# DAYA TERIMA DAN KADAR ZAT BESI NUGGET AYAM DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG BAYAM SEBAGAI KUDAPAN ALTERNATIF PENCEGAH ANEMIA

Oleh :

Maulidiya Rahmawati Umam

## ABSTRAK

**Latar Belakang** Anemia termasuk salah satu gangguan gizi yang sering ditemukan di Indonesia. Anemia banyak terjadi pada remaja putri, ibu hamil dan anak-anak. Anemia pada remaja putri menyebabkan sulit berkonsentrasi, mudah lelah, sering pusing dan nafsu makan berkurang. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi asupan zat besi yang cukup. Salah satu bahan makanan yang dapat menjadi alternatif asupan zat besi adalah tepung bayam hijau. Dalam 100 gr tepung bayam mengandung 77 mg zat besi. Didukung oleh daging ayam yang tinggi protein yang memiliki peran dalam penyerapan zat besi, maka bahan tersebut dapat dikembangkan menjadi olahan sehat tinggi zat besi salah satunya adalah nugget. **Tujuan** dari penelitian ialah untuk mengetahui daya terima dan kadar zat besi nugget ayam dengan penambahan tepung bayam sebagai kudapan alternatif pencegah anemia. **Metode** penelitian ini menggunakan jenis penelitian *True Experimental* dengan rancangan penelitian rancangan acak lengkap. Terdapat 3 formulasi nugget dengan proporsi yang berbeda (50:40:10, 50:30:20, 50:50:0). Uji organoleptik dilakukan oleh 25 panelis agak terlatih. **Hasil** pada uji organoleptik berdasarkan indikator warna, tekstur, aroma, dan rasa didapatkan hasil formulasi yang paling disukai merupakan formulasi dengan kode MR1 dengan perbandingan tepung terigu, daging ayam, dan tepung bayam 50:40:10 dengan nilai rerata 3,64. Sedangkan kadar zat besi pada 100 gram nugget ayam tepung bayam yang paling disukai ialah 0,08 mg. Untuk memenuhi kebutuhan kudapan zat besi remaja diperlukan 0,8 mg/hari, maka diperlukan 6-7 porsi nugget sebagai alternatif pencegah anemia pada remaja putri.

---

*Kata Kunci : Nugget, Anemia, Tepung Bayam*

# RECEIVABILITY AND IRON CONTENTS OF CHICKEN NUGGETS WITH ADDITION OF SPINACH FLOUR AS ANEMIA PREVENTING ALTERNATIVE SNACK

By:

Maulidiya Rahmawati Umam

## ABSTRACT

**Background** Anemia is one of the most common nutritional disorders in Indonesia. Anemia is common in young women, pregnant women and children. Anemia in young women causes difficulty concentrating, fatigue, frequent dizziness and reduced appetite. Anemia can be prevented by consuming adequate iron intake. One of the foods that can be an alternative to iron intake is green spinach flour. In 100 grams of spinach flour contains 77 mg of iron. Supported by chicken which is high in protein, which has a role in iron absorption, this material can be developed into healthy preparations high in iron, one of which is nuggets. **The purpose** this study was to determine the acceptability and iron content of chicken nuggets with the addition of spinach flour as an alternative snack to prevent anemia. **The method** in this study was a *True Experimental* research with a completely randomized design research. There are 3 formulations of nuggets with different proportions (50:40:10, 50:30:20, 50:50:0). Organoleptic tests were carried out by 25 somewhat trained panelists. **The result** in the organoleptic test based on indicators of color, texture, aroma, and taste, the most preferred formulation with code MR1 with ratio of wheat flour, chicken meat, and spinach flour 50:40:10 with a mean value of 3,64. Meanwhile, the most preferred iron content in 100 gram of spinach chicken nuggets is 0,08 mg. To meet the needs of girls iron snacks needed 0,8 mg a day, it takes 6-7 servings of nugget to prevent anemia for girls.

---

*Keywords: Nugget, Anemia, Spinach Flour*