



**“KANDUNGAN ZAT GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN  
NUGGET IKAN GABUS (*Channa striata*) DENGAN  
PENAMBAHAN BIJI NANGKA (*Artocarpus heterophyllus*) ”**

**SKRIPSI**

Oleh :

**ATIKAH ISMILANDARI**

**060118A009**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**UNGARAN**

**2022**



**“KANDUNGAN ZAT GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN  
*NUGGET* IKAN GABUS (*Channa striata*) DENGAN  
PENAMBAHAN BIJI NANGKA (*Artocarpus heterophyllus*) ”**

**SKRIPSI PENELITIAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh :

**ATIKAH ISMILANDARI**

060118A009

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2022**

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus 2022  
Atikah Ismilandari  
060118A009

**KANDUNGAN ZAT GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *NUGGET* IKAN GABUS (*Channa striata*) DENGAN PENAMBAHAN BIJI NANGKA (*Artocarpus heterophyllus*)**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Nugget* merupakan makanan yang praktis untuk dikonsumsi yang disukai oleh anak-anak hingga orang dewasa. *Nugget* ikan gabus yaitu *nugget* yang terbuat dari ikan gabus dengan penambahan biji nangka dengan kandungan gizi protein dan kalsium yang tinggi. Penambahan biji nangka merupakan upaya pemanfaatan limbah sampah sebagai upaya meningkatkan potensi pangan lokal yang dapat menambah nilai kandungan gizi pada *nugget* ikan gabus.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *Experimental Design*. Perlakuan dilakukan dengan membuat *nugget* ikan gabus dengan penambahan biji nangka F1 (50% : 30% : 20%), F2 (60% : 20% : 20%), F3 (70% :10% :20%) untuk kemudian di uji kandungan zat gizi. Analisis kandungan protein dengan mikro kjedhal, kalsium dengan ASS.

**Hasil:** Kandungan protein *nugget* ikan gabus yaitu F1 (7,97%), F2 (11%), F3 (12,86%). Kandungan kalsium *nugget* ikan gabus yaitu formula F1 (921,13mg), F2 (754,87mg), F3 (793,50mg). Pada tingkat kesukaan F1 nilai rata-rata (69%), F2 nilai rata-rata (74,6%) , F3 (75,8%).

**Simpulan :** F3 mengandung protein tertinggi dan F1 mengandung kalsium paling tinggi. *Nugget* yang paling disukai yaitu F3 dari segi rasa, warna, aroma dan tekstur. Lalu F2 dan F1.

**Kata Kunci:** *Nugget*, Ikan Gabus, Biji nangka, Protein, Kalsium

Ngudi Waluyo University  
S1 Nutrition Study Program, Faculty Of Health  
Thesis, Agustus 2022  
Atikah Ismilandari  
060118A009

**NUTRIENT CONTENT AND LEVEL OF FAVORITE FISH NUGGET  
(*Channa striata*) WITH THE ADDITION OF JACKFRUIT (*Artocarpus  
heterophyllus*) SEEDS**

**ABSTRACT**

**Background:** Nugget is a practical food for consumption that is liked by children to adults. Cork fish nuggets are nuggets made from cork fish with the addition of jackfruit seeds with high protein and calcium nutritional content. The addition of jackfruit seeds is an effort to utilize waste waste as an effort to increase the potential of local food that can increase the nutritional value of snakehead fish nuggets.

**Methods:** This research is an Experimental Design research. The treatment was carried out by making snakehead fish nuggets with the addition of jackfruit seeds F1 (50% : 30% : 20%), F2 (60% : 20% : 20%), F3 (70% :10% :20%) for later testing. nutritional content. Analysis of protein content with micro kjedhal, calcium with ASS.

**Results :** The protein content of snakehead fish nugget is F1 (7.97%), F2 (11%), F3 (12.86%). The calcium content of snakehead fish nugget is formula F1 (921.13 mg), F2 (754.87 mg), F3 (793.50 mg). At the level of preference F1 the average value (69%), F2 the average value (74.6%), F3 (75.8%).

**Conclusion:** F3 contains the highest protein and F1 contains the highest calcium. The most preferred nuggets are F3 in terms of taste, color, aroma and texture. Then F2 and F1.

**Keywords:** Nugget, Cork fish, Jackfruit Seed, Protein, Calcium

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi berjudul:

**KANDUNGAN ZAT GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *NUGGET* IKAN GABUS  
(*Channa striata*) DENGAN PENAMBAHAN BIJI NANGKA (*Artocarpus heterophyllus*)**

Oleh:

**ATIKAH ISMILANDARI  
NIM. 060118A009**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo, pada:

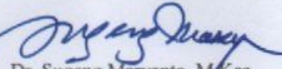
Hari : Selasa  
Tanggal : 16 Agustus 2022

Tim Penguji:

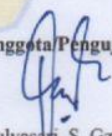
**Tim Penguji: Ketua/Pembimbing Utama**

  
Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0627038602

**Anggota/Penguji I**

  
Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes  
NIDN. 00251162210

**Anggota/Penguji II**

  
Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi  
NIDN. 0603058501

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Ns Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

**Ketua Program Studi SIGizi**

  
Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi  
NIDN. 0627038602

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**KANDUNGAN ZAT GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN NUGGET IKAN  
GABUS (*Channa striata*) DENGAN PENAMBAHAN BIJI NANGKA  
(*Artocarpus Heterophyllus*)**

Disusun oleh:  
Atikah Ismilandari  
NIM. 060118A009

PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 5 Agustus 2022

**Pembimbing Utama**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M. Gizi  
NIDN : 0627038602

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Atikah Ismilandari

NIM : 060118A009

Mahasiswa : S1 Gizi / Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Kandungan Zat Gizi dan Tingkat Kesukaan Nugget Ikan Gabus (*Channa striata*) dengan Penambahan Biji Nangka (*Artocarpus heterophyllus*)" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi lain akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing Utama



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M. Gizi  
NIDN : 0627038602

Ungaran, 16 Agustus 2022  
Yang Membuat Pernyataan



Atikah Ismilandari  
060118A009

#### HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Atikah Ismilandari


NIM : 060118A009

Mahasiswa : Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi  
Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo Untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "Kandungan Zat Gizi Dan Tingkat Kesukaan *Nugget* Ikan Gabus (*Channa Striata*) Dengan Penambahan Biji Nangka (*Artocarpus Heterophyllus*)" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Atikah Ismilandari

4



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Atikah Ismilandari  
Tempat, tanggal lahir : Kabupaten Semarang, 20 Juni 1999  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Warga negara : Indonesia  
Alamat : Asrama Gedung Kuning RT 01 RW 04,  
Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang  
Email : atikahismilandari@gmail.com  
No. Hp : 081802491216

Riwayat Pendidikan :

1. TK Kartika IV : 2006
2. SD Negeri 02 Ungaran : 2012
3. Mts.Nu Ungaran : 2015
4. SMA Negeri 1 Bergas : 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018-2022

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan ridho-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Kandungan Zat Gizi Dan Tingkat Kesukaan *Nugget* Ikan Gabus (*Channa striata*) dengan Penambahan Biji Nangka (*Artocarpus heterophyllus*) ”. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran pembimbing sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing utama yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, kritik dan saran dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen program studi gizi fakultas kesehatan universitas ngudi waluyo yang membantu memberikan arahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang saya sayangi dan kasihi (Bapak Haryono dan Ibu Ruwaidah) serta kakak-kakak saya ( Ali, Fauzi, Hanung, Ilma, Nia) yang selalu memberikan motivasi, dan dukungan serta doa setiap langkah penulis dalam menuntut ilmu.
6. Sahabat seperjuangan ( Arum, Sonia) yang senantiasa menjadi partner suka dan duka dalam setiap langkah dalam penelitian skripsi ini.
7. Teman-teman (asti, inkha, nafiatus, kiki, een, yeyen, sabrina, devi ) yang telah membantu penelitian ini.
8. Teman-teman yang telah membantu menjadi panelis program studi gizi angkatan 2018 dalam penelitian ini dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi pada penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak.

Amin.

Ungaran, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>              | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>         | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN ORISINILITAS .....</b>    | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....</b> | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>        | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                    | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>             | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>               | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>              | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>             | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                |             |
| A. Latar Belakang .....                 | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                | 4           |
| C. Tujuan Penelitian .....              | 5           |
| D. Manfaat Penelitian .....             | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>          |             |
| A. Tinjauan Teori .....                 | 7           |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| B. Produk Olahan Ikan Gabus .....    | 10 |
| C. Nugget .....                      | 11 |
| D. Biji Nangka .....                 | 15 |
| E. Uji Tingkat Kesukaan .....        | 17 |
| F. Skala Tingkat Kesukaan .....      | 19 |
| G. Analisis Kandungan Zat Gizi ..... | 23 |
| H. Kerangka Teori .....              | 26 |
| I. Kerangka Konsep .....             | 26 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian .....           | 27 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... | 27 |
| C. Subjek Penelitian .....           | 28 |
| D. Definisi Operasional .....        | 29 |
| E. Variabel Penelitian .....         | 30 |
| F. Prosedur Penelitian.....          | 30 |
| G. Alur Penelitian .....             | 37 |
| H. Instrumen Penelitian .....        | 37 |
| I. Etika Penelitian .....            | 39 |
| J. Teknik Pengumpulan Data .....     | 40 |
| K. Pengolahan Data .....             | 40 |
| L. Teknik Analisis data .....        | 41 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.**

|  |    |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Produk .....  | 42 |
| B. Kandungan Protein pada nuget ikan gabus dengan penambahan biji<br>nangka dan tepung tapioca ..... | 43 |

|  |    |
|--|----|
| C. Kandungan Kalsium pada nuget ikan gabus dengan penambahan biji<br>nangka dan tepung tapioca ..... | 47 |
| D. Uji Tingkat Kesukaan pada Formula Nugget .....  | 51 |
| E. Keterbatasan Penelitian .....   | 57 |

## **BAB V PENUTUP**

|                   |    |
|-------------------|----|
| A. Simpulan ..... | 58 |
| B. Saran .....    | 58 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**