

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nugget termasuk dalam makanan olahan siap saji, produk makanan ini sangat disukai oleh semua kalangan baik anak-anak, ataupun orang dewasa. Nugget olahan makanan dengan kandungan protein yang tinggi dibuat dari bahan dasar protein hewani dan ditambahkan bermacam-macam bahan lainnya melalui proses pencampuran, pemaniran dan penggorengan (Permadi, 2017). Sebagai produk makanan yang praktis, nugget menjadi pilihan yang di gemari masyarakat. Produk nugget yang sering ditemui di pasar biasanya yaitu nugget ayam, nugget daging sapi, dan nugget ikan. Nugget yang sering di konsumsi pada umumnya mempunyai kadar lemak tinggi dan tidak ada kandungan serat. Kadar lemak pada nugget ayam sekitar 18,8 gram per 100 gram (Astriani, Kusrahayu and Mulyani, 2013). Oleh karena itu, perlu adanya bahan pangan alternatif lain dengan kandungan zat gizi lebih unggul dari daging ayam dan sapi. Salah satu bahan pangan tersebut ialah penggunaan ikan yaitu ikan tongkol.

Menurut Susanto and Fahmi (2012) Ikan tongkol (*Euthynnus affinis C*) merupakan salah satu jenis dari ikan tuna, dimana tuna adalah suatu nama spesies ikan sedangkan ikan tongkol adalah sub spesiesnya. Tongkol merupakan ikan yang populer di kalangan masyarakat karena mengandung tinggi protein dan harganya yang terjangkau. Alasan pemilihan ikan tongkol yaitu karena kandungan zat gizinya lebih tinggi dibandingkan dengan ikan air tawar terutama zat gizi protein. Menurut Kementrian Kelautan Perikanan (2017) ikan tongkol mengandung tinggi protein sekitar 24 gram lebih tinggi jika dibandingkan dengan ikan bandeng (20 gram), ikan lele (17,7 gram), ikan mas (16 gram), ikan gabus (20 gram), ataupun dengan ikan kembung (22 gram).

Ikan tongkol juga kaya akan asam lemak omega 3 yaitu EPA (eicosapentanoic acid) dan DHA (docosahexanoic acid) dan asam lemak omega-6 yaitu asam linoleat. Sementara ikan air tawar mengandung lebih banyak asam lemak omega-6, yang menyumbang sekitar 15% asam lemak total, serta mengandung lebih sedikit asam lemak omega-3 dari pada ikan laut. Oleh karena itu, perbandingan asam lemak omega-3 terhadap asam lemak omega-6 dapat digunakan untuk membedakan antara ikan air tawar dan ikan laut, yaitu rasionya yaitu 0,5-4 untuk ikan air tawar dan ikan laut. Lemak ikan (lipid) yang dihasilkan dari budidaya mengandung lebih banyak asam lemak omega-6 dan lebih sedikit asam lemak omega-3 dibandingkan dengan ikan yang hidup di alam liar/bebas (Irianto and Giyatmi, 2014).

Ikan tongkol mempunyai keunggulan selain rasanya yang enak serta bergizi, ikan tongkol mempunyai banyak manfaat diantaranya yaitu merangsang pertumbuhan sel darah merah, menghambat pertumbuhan pembuluh darah, dan juga menghambat proses penuaan. Menurut Puspitasari (2009) daging ikan tongkol mengandung mineral, vitamin A, dan asam lemak omega-3 yang bermanfaat dalam mencegah penyakit degeneratif. Kandungan zat gizi ikan tongkol per 100 gram yaitu energi 110 kkal, protein 24 gram, dan lemak 1,5 gram (TKPI, 2017).

Nugget mengandung tinggi protein, untuk meningkatkan kandungan protein yang terdapat pada nugget ikan tongkol perlu ditambahkan bahan pangan lainnya seperti protein nabati. Salah satu protein nabati kaya akan kandungan zat gizi yaitu kacang merah. Kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung tinggi protein yang berasal dari kelompok kacang polong (legume). Kandungan arginin yang tinggi pada kacang merah mengaktifkan hormon pertumbuhan (Human Growth Hormon) yang berfungsi untuk pertumbuhan otot dan mengatur sistem imun (Fernandez, 2014). Kutipan dari Institute of Food and Nutrition Institute of Medicine

menunjukkan bahwa kacang merah merupakan sumber protein berkualitas baik dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya, karena kandungan asam aminonya tinggi (Bestari, 2013). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada hasil produksi kacang merah di Jawa Tengah tahun 2018 menghasilkan 45,054 ton kacang merah, sedangkan pada tahun 2019 produksi kacang merah mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 46,676 ton.

Kacang merah yang digunakan sebagai tambahan dalam pembuatan nugget ikan tongkol berupa tepung. Pemanfaatan kacang merah dalam bentuk tepung merupakan salah satu alternative untuk memperkaya zat gizi, lebih tahan lama masa simpannya, dan juga mudah dicampur dengan tepung lain sesuai kebutuhan. Kacang merah dipilih karena kaya akan kandungan protein, selain lain itu menjadi salah satu makanan sumber protein nabati dengan harga terjangkau (Fauziyah, Marliyati and Kustiyah, 2017). Kandungan gizi kacang merah per 100 gram mengandung energi 31 kkal, protein 22,1 gram, lemak 1,10 gram, karbohidrat 56,2 gram dan serat pangan yaitu 4 gram (TKPI, 2017). Pembuatan nugget dengan bahan ikan tongkol dengan tepung kacang merah diharapkan dapat meningkatkan nilai gizi, membantu memenuhi kebutuhan protein, membantu meningkatkan konsumsi ikan dan juga meningkatkan nilai kesukaan pada nugget.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesukaan Dan Kandungan Gizi Nugget Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis* C) Dengan Penambahan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana tingkat kesukaan dan kandungan gizi nugget ikan tongkol (*Euthynnus affinis* C) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L)?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan gizi nugget ikan tongkol (*Euthynnus affinis C*) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*).

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat kesukaan formulasi nugget dari bahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis C*) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*).
- b. Mendeskripsikan kandungan protein pada formulasi nugget dari bahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis C*) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*).
- c. Mendeskripsikan kandungan serat pada formulasi nugget dari bahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis C*) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menciptakan produk nugget dengan kandungan gizi tinggi menggunakan bahan ikan dan kacang merah yang dapat diterima oleh masyarakat sehingga dapat menjadi pilihan makanan yang dikonsumsi sebagai alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat gizi.

2. Bagi Institusi

Memberikan informasi tentang olahan makanan nugget berbahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis* C) dengan penambahan tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L).

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai kreasi produk baru makanan berbahan ikan tongkol dengan penambahan tepung kacang merah dengan kandungan gizi berguna menambah kreatifitas masyarakat dalam mengolah makanan untuk memenuhi asupan zat gizi tubuh.