

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN ZAT BESI *NUG-KARI* BERBAHAN AYAM
DAN IKAN TERI KERING (*Stolephorus sp.*)
UNTUK REMAJA PUTRI**

Amelia Suryani¹, Wiwit Estuti²

INTISARI

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) didalam darah lebih rendah dari nilai normal. Anemia paling sering menyerang wanita usia subur khususnya remaja putri. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia yaitu sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, tubuh menjadi lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai. Penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi pangan yang mengandung zat besi melalui makanan olahan, salah satunya *nugget*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi *Nug-Kari* berbahan ayam dan ikan teri kering untuk remaja putri.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2022 di Kampus Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain rancangan acak lengkap 4 formulasi dan 2 kali pengulangan. Jenis data yang digunakan adalah data primer. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, dengan menghitung rerata pada masing-masing variabel penilaian organoleptik. Estimasi kandungan zat gizi pada penelitian ini menggunakan TKPI 2017.

Hasil penelitian menunjukkan *Nug-Kari* terbaik diperoleh berdasarkan nilai keseluruhan organoleptik yaitu F1 (daging ayam dan ikan teri kering sebesar 30,9% : 4,4%) dengan nilai 4,02. Hasil perhitungan estimasi kandungan zat besi produk terbaik yaitu F1 sebesar 2,90 mg per 100 gram *Nug-Kari* yang sudah digoreng. Kandungan gizi *Nug-Kari* per 100 gram dapat berkontribusi untuk memenuhi zat besi bagi remaja putri usia 13-29 tahun yakni sebesar 16,1-19,3%.

Kata kunci: Anemia, zat besi, ayam, ikan teri, dan *nugget*

1. Mahasiswi Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya