

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terjadinya perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia mengakibatkan menurunnya konsumsi sayur dan buah-buahan hampir di semua provinsi di Indonesia. Sementara itu, mengonsumsi sayur dan buah baik bagi tubuh karena berfungsi sebagai sumber serat makanan yang baik (Hardi, dkk. 2019). Penelitian mengenai konsumsi serat di Indonesia sejauh ini masih sangat terbatas. Masyarakat Indonesia rata-rata mengonsumsi serat secara umum yaitu sebesar 10.5 gram/hari (Ambarita, dkk. 2014). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, nilai kebutuhan serat yang direkomendasikan untuk laki-laki dewasa usia 19-29 tahun adalah 38 gram/hari dan untuk perempuan dewasa sebesar 32 gram/hari, sehingga konsumsi serat masyarakat Indonesia masih kurang dibandingkan dengan kecukupan serat yang disarankan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspamika dan Sutiari (2014), anak-anak sekolah dasar di Kota Denpasar rata-rata mengonsumsi serat berkisar 5,87 gram/hari. Sedangkan kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak-anak berusia 9-13 tahun adalah 26-35 gram/hari (WNPG, 2012). Pemenuhan kebutuhan serat pangan dapat dilakukan dengan melakukan inovasi produk, diantaranya dengan membuat produk nugget yang memiliki kandungan serat yang tinggi.

Nugget ikan adalah salah contoh produk yang dapat dikembangkan sebagai makanan bergizi yang mudah dikonsumsi untuk meningkatkan konsumsi ikan dan sayur di masyarakat. Nugget ikan merupakan salah satu bentuk produk olahan yang terbuat dari daging ikan giling dan diberi bumbu kemudian dicampur dengan bahan pengikat lalu dicetak menjadi bentuk tertentu, serta dicelupkan ke dalam *batter* dan

breeding kemudian digoreng atau disimpan terlebih dahulu dalam ruang pembeku atau *freezer* sebelum digoreng (Yulianti dan Mulia, 2018). Nugget adalah salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena banyaknya tersedia di *minimarket* atau *supermarket* dan menjadi favorit bagi anak-anak (Sinta, dkk. 2019).

Pembuatan nugget ikan dapat menggunakan bahan baku ikan nila, karena memiliki protein tinggi, lemak yang rendah serta hanya sedikit memiliki daging merah. Ikan nila memiliki berbagai keunggulan seperti harganya yang relatif murah dan kaya akan kandungan gizi (Sukmana, 2012). Kandungan gizi pada ikan nila seperti protein (92%), mineral (K, P, Cl, Mg, S, Ca, Ma, Fe, Cu, Ar, F dan Zn) serta vitamin (A dan B) dan daging ikan nila mudah dicerna oleh tubuh (Marpaung dan Asmaida, 2011). Ikan nila memiliki kandungan lemak yang rendah dan hanya sedikit memiliki daging merah (Abdillah, 2006).

Sayuran merupakan sumber serat yang paling baik dan utama dibandingkan dengan sumber serat lainnya. Kandungan serat pada tubuh dapat melancarkan pencernaan sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh (Ichsan, dkk. 2015). Salah satu sayuran yang memiliki kandungan serat yang tinggi adalah brokoli. Brokoli (*Brassica oleracea* L. var. *italica*) merupakan salah satu famili dari *Brassicaceae* yang mengandung fitokimia yang baik seperti glukosinolat, senyawa fenolik, serat dan senyawa antioksidan seperti vitamin C dan E serta mineral (Ca, Mg, Se dan K). Brokoli adalah salah satu bahan makanan yang merupakan sumber serat. Kadar serat dalam brokoli sebesar 3,3 gram/ 100 gram, lebih tinggi dibandingkan wortel (2,8 gr), selada (1,3 gr), dan jagung (2,4 gr) (Handayani dan Fitriyono, 2014).

Penambahan tepung brokoli (*Brassica oleracea* L. var. *italica*) pada nugget untuk meningkatkan kandungan serat produk yang diduga akan menghasilkan warna, cita rasa, aroma dan tekstur yang berbeda. Terutama pada parameter tekstur, karena kemampuan mengikat air pada brokoli diduga tidak sebaik daging ikan. Menurut Abdillah (2006), penambahan serat pada produk olahan daging akan meningkatkan kekerasan produk tersebut. Sehingga untuk mendapatkan kombinasi substitusi daging ikan dengan tepung brokoli terbaik, substitusi pada daging ikan akan dibatasi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pembuatan nugget ikan menggunakan ikan nila dan tepung brokoli dimulai dari formulasi, sifat organoleptik dan kandungan gizi produk.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang terdapat pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh penambahan tepung brokoli terhadap tekstur nugget ikan nila?
2. Bagaimana pengaruh penambahan tepung brokoli terhadap nilai gizi nugget ikan nila?
3. Bagaimana pengaruh penambahan tepung brokoli dalam nugget ikan nila terhadap sifat organoleptik?

1.3 Tujuan

Tujuan dari dilakukan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung brokoli terhadap tekstur nugget ikan nila.

2. Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung brokoli terhadap nilai gizi nugget ikan nila.
3. Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung brokoli dalam nugget ikan nila terhadap sifat organoleptik.

1.4 Manfaat

Manfaat dari penelitian adalah untuk menghasilkan inovasi produk nugget ikan nila yang memiliki kandungan serat yang tinggi dengan melakukan penambahan tepung brokoli dan memberikan informasi mengenai pengaruh penambahan tepung brokoli terhadap sifat organoleptik dan kandungan gizi nugget ikan nila yang didapatkan.