

ABSTRAK

WINDY ASTUTIK, 19S10316

Pengaruh Proporsi Ikan Nila (*Oreochromis Niloticus* dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Kandungan Protein, Zat Besi, dan Tingkat Kesukaan Pempek sebagai Alternatif Makanan Selingan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis

SKRIPSI, Program Studi S1 Gizi 2013
(xiv + 121)

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan ibu yang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun (kronis) sehingga menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu hamil. Ikan nila dan daun kelor merupakan bahan makanan tinggi zat gizi protein dan zat besi. Pempek merupakan makanan tradisional khas Sumatera Selatan yang terbuat dari campuran ikan sebagai bahan baku utama, tepung tapioka sebagai pengikat, air sebagai pelarut dan bumbu-bumbu sebagai penambah cita rasa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kandungan gizi protein, zat besi, dan tingkat kesukaan (warna, aroma, tekstur, dan rasa) pempek ikan nila dan daun kelor sebagai makanan selingan ibu hamil Kurang Energi Kronis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 4 perlakuan yaitu P0= 100%:0%, P1= 80%:20%, P2= 60%:40%, P3= 40%:60%. Uji kandungan protein (*Kjeldahl*) dan zat besi (*Spectrophotometry Visible*). Uji statistik kandungan protein menggunakan *Anova*, zat besi menggunakan *Kruskal-Wallis*, dan tingkat kesukaan menggunakan *Friedman*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kandungan protein sebesar 7,24%, zat besi 0,48 mg, dan tingkat kesukaan mayoritas kategori suka. Proporsi ikan nila dan daun kelor berpengaruh terhadap kandungan protein ($p=0,001$), zat besi ($p=0,015$), dan tingkat kesukaan ($p=0,001$). Pempek perlakuan terbaik untuk kandungan protein, zat besi, dan tingkat kesukaan yaitu pada P1 berdasarkan uji efektivitas De Garmo dengan nilai Nr 0,53. Mengonsumsi pempek pada perlakuan P1 dengan berat 138 g dapat memenuhi kebutuhan protein dan zat besi pada makanan selingan ibu hamil untuk mencegah Kurang Energi Kronik.

Kata kunci: Pempek, Ikan Nila, Daun Kelor, Tingkat Kesukaan