



## KREASI PEMBUATAN *NUGGET* DENGAN BAHAN TAMBAHAN KACANG MERAH SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN SEHAT

Nadila KD Yusticia<sup>1</sup>, Surayyal Hizmi<sup>2</sup>, Hamsu Hanafi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Seni Kuliner, Lombok Tourism Polytechnic, Indonesia

<sup>2</sup>Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Lombok Tourism Polytechnic, Indonesia

<sup>3</sup>Politeknik Pariwisata Makassar, Indonesia

E-mail: [nadilayusticia@gmail.com](mailto:nadilayusticia@gmail.com), [surayal@ppl.ac.id](mailto:surayal@ppl.ac.id), [hamsuhanafi1@gmail.com](mailto:hamsuhanafi1@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rasio penambahan dari kacang merah yang cocok dalam pembuatan *nugget* sehingga diperoleh resep yang sesuai dengan standar pembuatan *nugget* ditinjau dari segi tekstur, aroma, warna, dan rasa. Penelitian ini bersifat eksperimental dengan melakukan 3 jenis percobaan resep yang dibedakan oleh rasio penambahan daging ayam dan kacang merah dalam pembuatan *nugget*. Ketiga rasio perbandingan daging ayam dan kacang adalah 1:3 (Resep I), 1:1 (Resep II), dan 3:1 (Resep III). Kemudian hasil dari masing-masing resep diamati dan ditentukan kecocokannya dengan karakteristik *nugget* oleh para ahli ditinjau dari segi tekstur, aroma, warna dan rasa. Berdasarkan dari hasil pengamatan dan penilaian dari ahli diperoleh bahwa hasil olahan pada *nugget* Resep II, memenuhi kriteria dan layak untuk dijadikan sebagai acuan resep. Dimana *nugget* yang dihasilkan berwarna merah kecoklatan, dengan tekstur yang padat (sesuai), aroma yang tidak menyengat seperti bau amis ayam atau bau dominan kacang merah dan rasa yang seimbang. Dengan adanya hasil yang diperoleh ini, dapat menjadi dasar untuk pengembangannya menjadi resep acuan dan bahkan produk yang layak dipasarkan dengan pengujian dan ketentuan kandungan gizi yang seimbang.

Kata kunci: Kacang Merah, Nugget, Resep Standar.

### **Create of Making Nuggets With Additional Ingredients of Red Bean as A Healthy Food Alternative**

#### **Abstract**

*This study aims to determine the ratio of addition of suitable red beans in making nuggets so that a recipe is obtained that is in accordance with the standards for making nuggets in terms of texture, aroma, color, and taste. This research is experimental by conducting 3 types of recipe experiments which are distinguished by the ratio of addition of chicken meat and red beans in making nuggets. The three ratios of chicken and beans are 1:3 (Recipe I), 1:1 (Recipe II), and 3:1 (Recipe III). Then the results of each recipe were observed and determined to match the characteristics of the nuggets by experts in terms of texture, aroma, color and taste. Based on the results of observations and assessments from experts, it was found that the processed results in nugget Recipe II, met the criteria and were worthy of being used as recipe references. Where the resulting nuggets are brownish red in color, with a dense (appropriate) texture, a non-stinging aroma such as the fishy smell of chicken or the dominant smell of red beans and a balanced taste. With the results obtained, it can be the basis for its development into reference recipes and even products that are marketable with testing and provisions for balanced nutritional content.*

*Keywords: Nuggets, Red Beans, Standard Recipe.*

### PENDAHULUAN

Makanan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan yang merupakan bagian utama penunjang dalam memperoleh energi dan metabolisme sel dalam tubuh.

Received: 2022-05-07; Accepted: 2022-05-30

Mengonsumsi makanan yang berkualitas merupakan hal yang sangat penting guna memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Supriyatin, Damayanti, & Arfa, 2022). Oleh karenanya keanekaragaman jenis pangan yang dikonsumsi perlu diperhatikan dalam menghindari defisit atau kelebihan pada zat gizi tertentu (Supriyatin et al., 2022).

Pada era globalisasi saat ini, pemenuhan nilai gizi pada tubuh menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Kurangnya pemenuhan nilai gizi menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit yang berdampak bukan hanya jangka pendek melainkan jangka panjang. Kepadatan kegiatan dan kesibukan yang dijalani sehari-hari merupakan salah satu faktor yang menyebabkan banyak dari masyarakat tidak memiliki waktu untuk memasak atau menyiapkan makanan sendiri. Hal ini memicu perkembangan tren dan kecenderungan masyarakat untuk membeli makanan cepat saji atau membuat makanan yang mudah dan praktis (Pamelia, 2018; Tanjung & Anggrianto, 2021). Namun, dalam penyajian dan pemilihan makanan, sering sekali masyarakat tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan tersebut. Menurut Fitri (2011) tingkat konsumsi fast food khususnya dikalangan remaja termasuk tinggi yakni frekuensinya dapat mencapai 1-3 kali sebulan sampai dengan 3-5 kali per minggu. Suryani dalam Supriyatin et al., (2022) menemukan bahwa tingkat konsumsi fast food yang tinggi dapat menyebabkan rendahnya asupan serat (Pamelia, 2018). Sedangkan, kebutuhan gizi, serat dan vitamin di dalam tubuh harus diperhatikan untuk menunjang kesehatan dan mendukung dalam aktivitas yang dilakukan (Tanjung & Anggrianto, 2021). Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan mengonsumsi sayur dan buah yang ada di sekitar (Supriyatin et al., 2022).

Salah satu makanan berbahan dasar sayuran yang bermanfaat bagi tubuh adalah kacang merah. Kacang merah merupakan kacang-kacangan yang mudah dikembangkan untuk membuat berbagai macam produk makanan dan kacang merah juga mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh seperti serat, kalsium, asam lemak, karbohidrat dan protein yang tinggi. Menurut Destrivana (2013) Manfaat dari kacang merah untuk kesehatan adalah meningkatkan energi karena memiliki kandungan zat besi yang dimana zat besi merupakan sumber utama yang diperlukan untuk peningkatan metabolisme dalam tubuh. Selain itu kacang merah juga bermanfaat menjaga kadar gula darah dan mengontrol berat badan karena kacang merah memberi rasa kenyang yang lebih lama.

Proses pengolahan pangan memiliki tahapan proses seperti, pemanasan basah (seperti perebusan), pemanasan kering (penyaringan), perendaman, fermentasi dan sebagainya. Proses pengolahan kacang merah harus melalui perendaman dan perebusan karena kacang merah mengandung racun alami yang disebut dengan itohemaglutinin. Gejala keracunannya seperti mual, muntah, sakit perut dan diare, dengan proses itu maka racun yang ada pada kacang merah akan menghilang dan dapat diolah menjadi berbagai masakan.

Keberadaan kacang merah di Indonesia biasanya dimanfaatkan sebagai lauk pauk atau makanan peneman seperti sayur sup, tumis dan digoreng sebagai cemilan, contohnya sup daging kacang merah, tumis kacang merah dan semur kacang merah. Jumlah dari kacang merah di Indonesia sangat berlimpah, namun pemanfaatannya hanya terbatas sebagai pada pelengkap sayur atau diproses secara sederhana menjadi makanan ringan dengan cara digoreng. Jika ditinjau dari pemanfaatannya dapat lebih ditingkatkan menjadi produk yang lebih menarik dan memiliki daya simpan yang lebih lama. Salah satu pemanfaatan yang dapat dilakukan adalah dengan mejadikannya nugget.

Nugget merupakan salah satu makanan olahan yang dapat bertahan lama dan siap untuk dimasak. Makanya ini biasanya disimpan dalam bentuk makanan beku yang umumnya berbahan dasar daging giling seperti ayam, daging sapi atau pun ikan yang dicampur dengan tepung sebagai pekat dan tepung roti (Indang & Dwiyan, 2016; Lontaan, Karisoh, Pontoh, Sarajar, & Utiah, 2018). Dengan melihat fenomena yang terjadi di zaman ini dan kebutuhan akan nilai gizi makan akan dilakukan experiment terkait dengan inovasi dalam pembuatan nugget yang berbahan dasar kacang merah. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk mengreasikan produk nugget dengan menjadikan kacang merah sebagai bahan tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan dalam menunjang hidup sehat

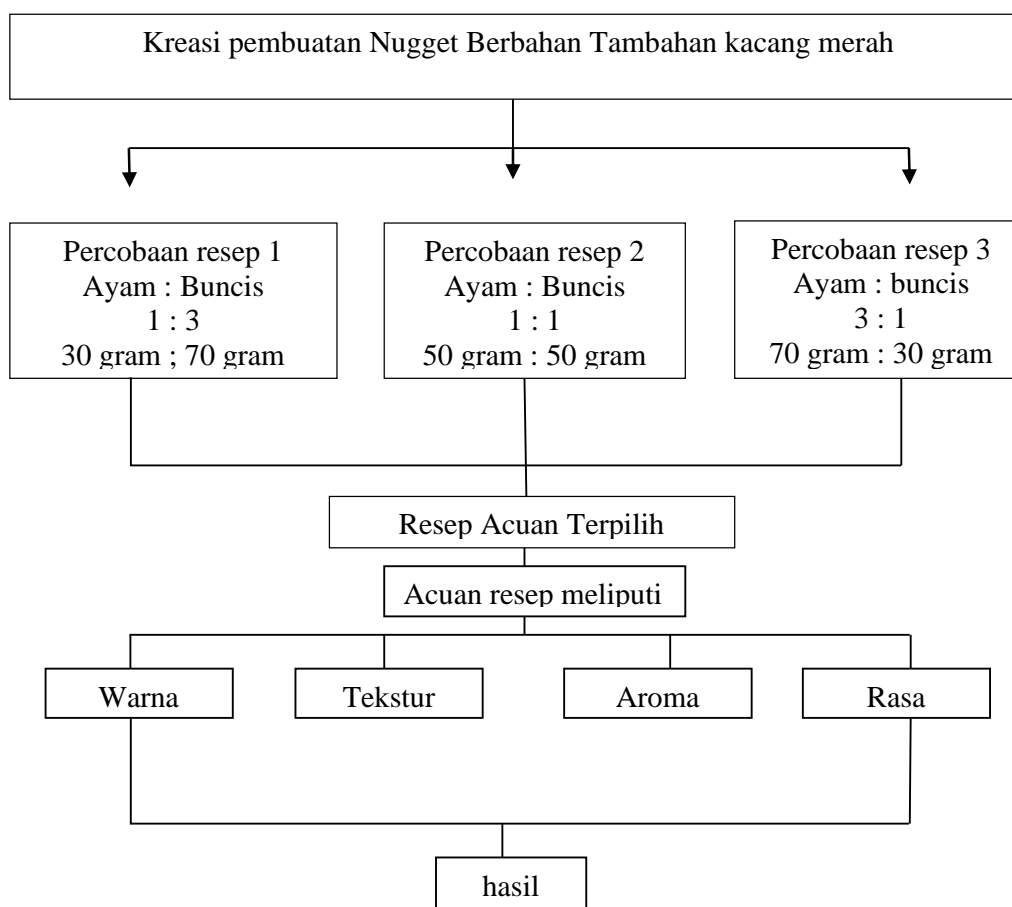
(Rohaya, El Husna, & Bariah, 2013; Saragih, 2014). Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan menambah referensi dalam peningkatan dan pemanfaatan postensi dari kacang merah dan menambah difersifikasi produk olahan dari kacang merah. Selain itu, dengan adanya kualitas produk olahan makanan yang baik, diharapkan akan menjadi peluang dalam pengembangannya sebagai usaha untuk meningkatkan pendapatan dari masyarakat (Faisal, 2021; Hastuti, Ruhibnur, & Refid, 2016; Yusasrini, Darmayanti, & Suter, 2018).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimental yang dilakukan terhadap buncis dengan tiga perbandingan yang berbedaan. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Barat Desa Sembalun Lawang Kecamatan Sembalun, pada bulan Maret s.d Juni 2020.

Alat yang digunakan dalam eksperimen ini terdiri dari kompor, spatula, loyang, wajan, panci kukus. Wadah stainless steel, pisau, cetakan, blender dan timbangan. Sedangkan bahan yang digunakan antara lain kacang merah, tepung terigu, tepung panir, telur, bawang merah, bawang putih, garam, merica, dan daging ayam.

Pada tahap eksperimen, dilakukan tiga jenis perlakuan. Perlakuan yang dilakukan terhadap nugget yang dibuat terletak pada perbedaan rasio daging dan kacang merah yang ditambahkan yakni pada masing-masing percobaan rasio daging ayam dan kacang panjangnya adalah 1:3; 1:1; dan 3:1. Adapun resep yang digunakan dalam membuat nugget bersumber dari resep yang umum digunakan yang diperoleh dari buku masak dan internet. Hasil dari produk pada percobaan 1, 2, dan 3 kemudian diuji dari segi komposisi warna, tampilan, tekstur, aroma serta rasa. Produk hasil eksperimen ini kemudian diuji coba kepada tiga narasumber terlatih sehingga diperoleh rekomendasi nugget dengan perbandingan yang sesuai. Ada pun desain dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Design eksperimen dalam penelitian

[Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2020]

Resep acuan diambil dari resepkoki.id dengan 1598 yang menyukai dan 10 ulasan.

Tabel 1. Perbandingan Bahan yang digunakan Dalam Ketiga Resep Percobaan

No	Bahan	Resep I	Resep II	Resep III	ukuran
1	Kacang merah	70	50	30	Gram
2	Tepung terigu	50	50	50	Gram
3	Tepung panir	100	100	100	Gram
4	Telur	2	2	2	Gram
5	Bawang merah	15	15	15	Gram
6	Bawang putih	15	15	15	Gram
7	Garam	½	½	½	Sdm
8	Merica	½	½	½	Sdm
9	Daging ayam	30	50	70	Gram
10	Wortel	40	40	40	Gram
11	Minyak	500	500	500	MI

Sumber: Resepekoki.id, 2020.

Dalam proses ini perbandingan dari 3 resep yang berbeda dengan menambahkan kacang merah akan dipilih resep 1 untuk membuat nugget buncis (kacang merah). Cara membuat Nugget Buncis:

- 1) Persiapan bahan untuk pembuatan nugget.
- 2) Mengukur/ Menimbang seberapa berat bahan yang akan digunakan.
- 3) Merebus kacang merah selama 2 jam.
- 4) Menghaluskan bumbu, telur, tepung panir, buncis dan daging ayam.
- 5) Mencampur bahan- bahan yang sudah dihaluskan, tepung terigu dan wortel.
- 6) Mengukus adonan hingga agak keras dan bisa dicetak.
- 7) Mencetak adonan yang sudah dikukus menjadi persegi atau variasi lainnya.
- 8) Membaluri nugget dengan tepung dan telur
- 9) Membaluri nugget dengan tepung panir
- 10) Digoreng sebentar hanya 1 atau 2 menit untuk penyimpanan yang lebih lama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan data dari berbagai sumber, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Nugget berbahan tambahan kacang merah merupakan makanan yang terbuat dari daging giling dan buncis kering yang sudah direbus menghasilkan nugget yang memiliki warna dan rasa yang tidak kalah dengan Nugget sayur pada umumnya. Pengembangan produk kuliner pada penelitian ini adalah memanfaatkan biji kacang merah yang digunakan sebagai bahan tambahan pada nugget ayam. Kacang merah merupakan tanaman jenis kacang-kacangan yang banyak ditemukan di Sembalun yang dimanfaatkan sebagai cemilan dengan cara digoreng dan dibuat sebagai lauk pauk seperti sop atau digoreng kering.


Proses pembuatan nugget kacang merah dimulai dengan mencari acuan resep, pengumpulan data, hingga ke percobaan memperbandingkan 3 resep yang berbeda dan menentukan mana resep yang paling mendekati karakteristik yang diinginkan dari segi warna, tekstur, aroma dan rasa maka itu yang menjadi formula resep yang terpilih.

Dalam pembuatan nugget kacang merah ini, hal penting yang perlu diperhatikan adalah pemilihan kacang merah. Biji kacang merah yang baik digunakan dalam pembuatan nugget ini adalah kacang merah yang sudah benar-benar tua sehingga jika direbus hasilnya akan empuk. Biji kacang merah sebelum diolah akan direbus selama 2 jam terlebih dahulu, kemudian dihaluskan bersama dengan bahan-bahan nugget ayam.

Warna yang dihasilkan dari nugget kacang merah ini adalah cokelat terang, sedangkan dari segi aroma khas yang berasal dari biji kacang merah, terktur yang dihasilkan empuk dan


krispi diluar, rasa yang dihasilkan khas dari biji kacang merah yang gurih. Adapun hasil yang diperoleh dari ketiga percobaan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pengamatan Percobaan 1

No	Percobaan	Perubahan	Hasil Pengamatan
1.	Pembuatan <i>nugget</i> dengan bahan yang sama namun dengan jumlah perbandingan yang berbeda.	Perubahan dari segi warna menjadi lebih cokelat gelap dikarenakan menggunakan <i>nugget</i> yang lebih banyak, tekstur keras karena buncis yang terlalu banyak sehingga membuat adonan padat.	


Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2020.

Tabel 3. Hasil Pengamatan Percobaan 2

No	Percobaan	Perubahan	Hasil Pengamatan
1.	Pembuatan <i>nugget</i> dengan bahan yang sama namun dengan jumlah perbandingan yang berbeda.	Perubahan dari segi warna menjadi cokelat agak terang, tekstur empuk dan lembut karena perbandingan antara daging ayam dan kacang merah pas sehingga membuat adonan lembut.	

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2020.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Percobaan 3

No	Percobaan	Perubahan	Hasil Pengamatan
1.	Pembuatan <i>nugget</i> dengan bahan yang sama namun dengan jumlah perbandingan yang berbeda.	Perubahan dari segi warna putih pucat dengan tekstur yang keras dan kasar, dengan aroma tidak ada khas dari kacang merah.	

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2020.

Percobaan pada Resep I menunjukkan warna yang terlalu gelap khas warna kacang merah dengan tekstur yang agak keras dan rasa khas dari kacang merah terlalu kuat yang jika dimakan banyak akan membuat bosan. Percobaan pada Resep II menunjukan warna dari khas kacang merah dan rasa yang pas kombinasi antara kacang merah dan daging ayam dengan tekstur yang padat dan aroma yang sedap, Percobaan pada Resep III menunjukkan warna yang pucat dengan tekstur agak lembek dan aroma yang cenderung ke ayam dan tidak ada aroma khas dari kacang merah.



**Gambar 2.** Hasil percobaan pembuatan adonan nugget  
Sumber: Hasil Pengamatan Peneliti, 2020

Adapun hasil pengamatan dan angket dari ahli diperoleh hasil evaluasi terkait dari produk hasil percobaan yang ditinjau dari segi warna, tekstur, aroma dan rasa sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Percobaan 1, 2, dan 3

Karakteristik	Resep I	Resep II	Resep III
Warna	Merah gelap	Merah kecoklatan	Cokelat pucat
Tekstur	Keras	Padat	Agak lembek
Aroma	Kurang sedap	Sedap	Kurang sedap
Rasa	Buncis terlalu kuat	Rasa pas	Ayam terlalu kuat

Berdasarkan hasil eksperimen di atas didapatkan bahwa percobaan 2 memiliki hasil yang paling bagus dan cocok sebagai hasil produk nugget kreasi dengan tekstur yang dihasilkan padat, aroma yang sedap, dan warna serta rasa yang sesuai.

Resep acuan yang telah dilihat dari karakteristiknya akan menjadi resep pilihan, dan menjadi standar resep yang telah ditentukan dengan melalui tahap uji pembuatan dan percobaan. Berdasarkan hasil analisis dari ketiga percobaan resep maka resep II dinilai dari warna, aroma, tekstur dan rasa sesuai dengan karakter nugget yang diharapkan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembuatan perbandingan antara 3 resep yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil percobaan pembuatan dengan membandingkan 3 hasil percobaan dengan rasio daging dan kacang merah yang berbeda diperoleh hasil akhir yang berbeda pula. Jika ditinjau dari beberapa komponen, maka dari 3 percobaan tersebut resep terpilih dan memenuhi karakteristik warna, aroma, tekstur dan rasa resep adalah pada percobaan 2.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dapat disimpulkan resep yang digunakan pada percobaan kedua telah memenuhi standar dan dapat digunakan sebagai formula resep karena bahan yang digunakan memenuhi karakteristik yang menghasilkan warna cokelat terang, aroma khas dari kacang merah, tekstur yang empuk dan lembut dan rasa yang dihasilkan sudah baik perpaduan antara kacang merah dan daging ayam.

### DAFTAR PUSTAKA

- Faisal, H. N. (2021). Analisis Peningkatan Nilai Ekonomi Ikan Laut Menjadi Olahan Nugget. *Jurnal AGRIBIS*, 7(2), 7-12.
- Fitri, S. J. (2011). Kebiasaan konsumsi fast food pada siswa yang berstatus gizi lebih di SMA Kartini Batam.
- Hastuti, D., Ruhibnur, N., & Refid. (2016). *Nugget* dan kerupuk ikan tongkol sebagai alternatif usaha untuk meningkatkan pendapatan masyarakat. *Agromix*, 7(1).
- Indang, N. M., & Dwiwana, P. (2016). Pemanfaatan Limbah Ampas Tahu pada Pembuatan *Nugget*. *Artikel Ilmu Kesehatan*, 8(1), 92-98.
- Lontaan, N. N., Karisoh, L. C., Pontoh, W. J., Sarajar, C., & Utiah, W. (2018). Pembuatan *Nugget* Ayam Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Titiwungen Selatan Kota Manado.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Rohaya, S., El Husna, N., & Bariah, K. (2013). Penggunaan bahan pengisi terhadap mutu *nugget* vegetarian berbahan dasar tahu dan tempe. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, 5(1).
- Saragih, R. (2014). *Nugget* jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai alternatif pangan sehat vegetarian. *E-Journal WIDYA Kesehatan dan Lingkungan*, 1(1), 36813.
- Supriyatin, T., Damayanti, F., & Arfa, A. N. (2022). Kreasi Olahan *Nugget* Dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif Cemilan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains*, 1(1), 1-9.
- Tanjaya, D., & Anggrianto, C. (2021). Tren Eating Out, Kegiatan Memasak, dan Hubungannya dalam Menunjang Pola Hidup Sehat *VICIDI*, 11(1), 43 - 51.
- Yusasrini, N. A., Darmayanti, L. P. T., & Suter, I. (2018). Pembinaan Dan Pendampingan Kelompok Wanita Tani Rumput Laut Desa Kutuh Dalam Pengembangan Produksi *Nugget* Rumput Laut. *Buletin Udayana Mengabdi*, 121-127.