

PEMBUATAN NUGGET BERBAHAN BAKU IKAN SINHOK

PROYEK AKHIR

*Diajukan sebagai salah satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
(A.Md) pada Program Studi Diploma 3 Tata Boga
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**SYIFA MARDHATILLAH
NIM 2019/19079091**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TATA BOGA
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

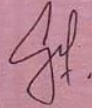
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok

Judul : Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok
Nama : Syifa Mardhatillah
NIM : 19079091
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

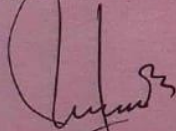
Padang, Juni 2023

Disetujui oleh Pembimbing



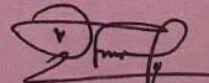
Sari Mustika, S.Pt, M.Si
NIP. 19890609 202203 2005

Kepala Departemen IKK FPP UNP



Sri Zulfia Novrita, S.Pd
NIP. 19761117 200312 2002

Ketua Prodi D3 Tata Boga



Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si
NIP. 19760801 200501 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul : Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok
Nama : Syifa Mardhatillah
NIM : 19079091
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan


Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Padang

Padang, 08 Juni 2023

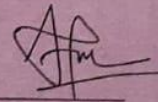
Tim Penguji : Nama

Tanda Tangan

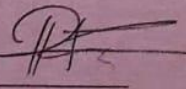
Ketua : Sari Mustika, S.Pt, M.Si

1. 

Anggota : Prof. Dr. Ir. Anni Faridah, M.Si

2. 

Anggota : Ranggi Rahimul Insan, S.P, M.Si

3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syifa Mardhatillah
NIM : 19079091
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

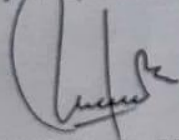
"Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok " adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juni 2023

Diketahui,

Kepala Departemen IKK FPP-UNP



Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si
NIP. 19761117 200312 2002

Saya yang menyatakan,



Syifa Mardhatillah
NIM. 19079091

ABSTRAK

Syifa Mardhatillah, 2023 “Pembuatan *Nugget* Berbahan Baku Ikan Sinhok”.
Program Studi DIII Tata Boga, Departemen Ilmu
Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan,
Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mendeskripsikan kualitas *nugget* dari ikan sinhok dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur, dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk meningkatkan nilai ekonomi dari ikan sinhok, dan menambah variasi olahan ikan sinhok, salah satunya adalah *nugget*. Ikan sinhok merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang biasa dikonsumsi, mempunyai kandungan yang baik untuk kesehatan, yaitu kaya akan protein dan albuminnya. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan tiga kali pengulangan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2023 di Workshop Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelis dalam penelitian ini adalah panelis ahli yang terdiri dari 3 orang dosen Program Studi D3 Tata Boga. Hasil uji organoleptik dengan 3 kali ulangan yaitu kualitas bentuk *nugget* ikan sinhok adalah berbentuk balok dengan ukuran 5cmx3cmx1cm dan seragam, kualitas warna *nugget* ikan sinhok adalah kuning keemasan, kualitas tekstur *nugget* ikan sinhok adalah kenyal, kualitas aroma *nugget* ikan sinhok adalah harum, kualitas rasa *nugget* ikan sinhok adalah gurih. Harga jual *nugget* ikan sinhok adalah 53.500/500gr.

Kata Kunci : *Nugget*, Ikan Sinhok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir dengan judul **“Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok”**. Proyek akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan proyek akhir ini, penulis banyak menerima bantuan baik dalam persiapan, penyusunan dan penulisan proyek akhir ini dari banyak pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Sri Zulfa Nofrita, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Cici Andriani, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Rahmi Holinesti, S.TP, M.Si, selaku Kepala Labor Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

6. Ibu Dra. Reno Yelfi, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik (PA).
7. Ibu Sari Mustika, S.Pt, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi berbagai kemudahan pelayanan, masukan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan proyek akhir.
8. Bapak/Ibu Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh Teknisi dan Tata Usaha Departemen Ilmu kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
10. Orang tua dan saudara yang telah banyak memberikan doa, dukungan moril maupun materi yang tak terhingga dalam menyelesaikan studi.
11. Kepada teman-teman yang memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan proyek akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proyek akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun, demi kesempurnaan proyek akhir ini. Semoga proyek akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Padang, Maret 2023

Syifa Mardhatillah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Nugget.....	6
B. Ikan Sinhok.....	11
1. Pengertian	11
2. Kandungan Gizi	13
3. Manfaat Ikan Sinhok Bagi Kesehatan	13
C. Teknik Pembuatan Nugget Ikan Sinhok	16
D. Resep Standar Nugget.....	19
E. Bahan-Bahan yang Digunakan Dalam Pembuatan Nugget Ikan Sinhok.....	21
F. Peralatan yang Digunakan Dalam Pembuatan Nugget Ikan Sinhok.....	25
G. Kualitas Nugget Ikan Sinhok.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	35
C. Persiapan Bahan.....	35
D. Alat yang Digunakan Dalam Pembuatan Nugget Ikan Sinhok	37
E. Proses Pengolahan Nugget Ikan Sinhok	38
F. Bagan Pengolahan Nugget Ikan Sinhok	40
G. Jenis Data dan Sumber Data	41
H. Tahap Penelitian	42
I. Uji Organoleptik	44
J. Analisis Data.....	44
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Pembahasan.....	53
C. Analisis Harga.....	59
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Nugget Ayam	6
2. Ikan Sinhok.....	11
3. Bagan pembuatan nugget dari ikan sinhok.....	40
4. Lampiran Dokumentasi Penelitian	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kandungan Gizi Ikan Sinhok	13
2. Resep Standar Nugget	19
3. Resep Batter	20
4. Alat Persiapan Pembuatan Nugget Dari Ikan Sinhok.....	37
5. Alat Pengolahan Pembuatan Nugget Dari Ikan Sinhok.....	37
6. Bahan Penelitian Pembuatan Nugget Dari Ikan Sinhok	38
7. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Bentuk (Seragam) Nugget Ikan Sinhok.....	45
8. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Bentuk (Balok) Nugget Ikan Sinhok.....	47
9. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Warna (Kuning Keemasan) Nugget Ikan Sinhok.....	48
10. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Tekstur (Kenyal) Nugget Ikan Sinhok.....	49
11. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Aroma (Harum) Nugget Ikan Sinhok.....	51
12. Deskripsi Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Gurih) Nugget Ikan Sinhok.....	52
13. Anggaran Biaya Nugget Ikan Sinhok.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Alat-alat yang Digunakan Dalam Pembuatan <i>Nugget</i> Berbahan Baku Ikan Sinhok.....	67
2. Bahan yang Digunakan Dalam Pembuatan <i>Nugget</i> Berbahan Baku Ikan Sinhok.....	69
3. Proses Pembuatan <i>Nugget</i> Berbahan Baku Ikan Sinhok	71
4. Petunjuk Pengisian Angket	74
5. Surat Rekomendasi.....	78
6. Surat Permohonan Penulisan Proyek Akhir	79
7. Surat Permohonan Pembimbing Proyek Akhir.....	80
8. Surat Tugas Pembimbing	81
9. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	82
10. Surat Penelitian.....	83
11. Surat Permohonan Panelis Penelitian.....	84

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk keberlangsungan hidup dan sebagai sumber energi untuk menjalankan aktivitas fisik maupun biologis dalam kehidupan sehari-hari. *Nugget* biasanya dapat dibuat dari daging sapi, ayam, ikan dan lain-lain, tetapi yang paling populer di masyarakat adalah *nugget* ayam. Mengolah daging ikan menjadi *nugget* adalah salah satu alternatif pemanfaatan produk ikan yang nilai ekonomisnya rendah menjadi tinggi.

Nugget merupakan salah satu bentuk produk makanan beku siap saji, yaitu produk yang telah mengalami pemanasan sampai setengah matang (*precooked*), kemudian dibekukan. Produk beku siap saji ini hanya memerlukan waktu penggorengan selama 1 menit pada suhu 150°C (Ginting, 2015). *Nugget* adalah salah satu produk olahan beku setengah jadi terbuat dari olahan daging dengan campuran bumbu-bumbu dan dibekukan dan siap untuk diolah lebih lanjut misalnya digoreng (Ety Widiastuti, Dkk, 2019).

Banyak sekali jenis ikan konsumsi yang kerap dijadikan masakan lezat. Salah satunya ialah ikan sinhok atau ikan betutu. Sebagian orang asing dengan masakan ikan betutu, karena memang ikan ini jarang sekali digunakan sebagai lauk peneman nasi di Indonesia.

Rao merupakan salah satu Kecamatan yang berada di Kabupaten Pasaman Provinsi Sumatera Barat. Menurut data (Badan Pusat Statistik Sumatera Barat 2020), produksi ikan air tawar di Sumatera Barat pada tahun 2020 mencapai

54.503,97 ton dan banyak terdapat di Kabupaten Pasaman. Beberapa komoditas unggulan perikanan di Kecamatan Rao adalah ikan mas, ikan nila, ikan lele dan ikan sinhok yang bahasa Indonesianya yaitu ikan betutu. Namun untuk konsumsi ikan sinhok masih jarang dilakukan oleh masyarakat.

Ikan sinhok atau ikan betutu biasa dikenal sebagai gabus malas yang memiliki nama latin (*Oxyeleotris marmorata*), ikan sinhok tersebut adalah ikan dengan jenis perairan air tawar yang masih berkerabat dengan ikan gabus. Ikan betutu ini disebut ikan sinhok oleh masyarakat daerah Rao. Ikan ini umumnya bertubuh kecil hingga sedang dengan kepala yang besar. Panjang maksimal tubuhnya sekitar 65 cm, namun umumnya hanya sekitar 20-40 cm. Tubuhnya berwarna merah bata pudar kecoklatan atau kehitaman, dengan pola-pola gelap simetris, dan di pangkal ekornya tidak ada lagi bercak bulat (*ocellus*) (Kottelat,1993).

Ikan sinhok dijuluki ikan yang pemalas, karena sulit sekali diusir untuk berpindah tempat, karena jika diusir ikan ini akan tetap berada di tempatnya semula dan mampu berdiam diri selama berjam-jam di dalam air seperti batu, oleh sebab itulah ikan ini disebut sebagai ikan malas. Ikan sinhok termasuk dalam hewan hidup *nocturnal*, dia akan aktif saat di malam hari, makanannya adalah udang, siput air dan juga kepiting yang berukuran kecil (Purnomo, 2022).

Ikan sinhok atau ikan betutu ini tidak sepopuler seperti ikan mas, nila dan lele, walaupun rasa ikan sinhok tidak kalah dengan ikan mas, nila dan lele. Harga ikan sinhok atau ikan betutu yang tinggi disebabkan cita rasanya yang lezat, serta dagingnya yang putih dan empuk (Mulyono, 2001). Daging ikan sinhok mengandung protein (9-22%), lemak (0,1-20%), mineral (1-3%), vitamin, *lecithin*,

guanine dan sedikit mengandung kolesterol (Arief, 2009).

Ikan sinhok ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh manusia, seperti mengobati luka bakar, luka pasca operasi, meningkatkan imun tubuh dan lainnya. Ikan sinhok sudah ada diolah dalam berbagai olahan makanan basah dan kering seperti kerupuk, stik ikan, pilus ikan, dendeng ikan, serta brownies ikan.

Keunggulan dari ikan Sinhok yaitu cita rasanya yang lezat untuk dikonsumsi, selain memiliki daging yang lezat dalam ikan ini terdapat protein dan vitamin-vitamin seperti vitamin e yang bagus untuk kesehatan kulit, vitamin f, vitamin b 1, 2 dan 6. Kandungan vitamin e dapat menghindari penuaan dini. Selain itu dalam ikan sinhok ini juga terdapat zn dan juga albumin yang bisa membuat luka cepat sembuh.

Nugget memiliki cita rasa khas daging dan berwarna kuning keemasan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengolahan ikan sinhok menjadi *nugget*. Dengan mengolah ikan sinhok menjadi *nugget* diharapkan akan berdampak kepada kegemaran masyarakat mengonsumsi ikan sinhok.

Pengolahan ikan sinhok atau ikan betutu belum banyak di inovasikan oleh masyarakat Indonesia. Melalui pengolahan ikan sinhok menjadi bahan utama dalam pembuatan *nugget* diharapkan dapat meningkatkan produksi ikan sinhok dan meningkatkan kesehatan masyarakat serta memvariasikan berbagai hasil olahan *nugget* sehingga dapat meningkatkan nilai jual produk *nugget* secara ekonomi yang lebih berkualitas.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang pembuatan *nugget* berbahan baku dari ikan sinhok yang meliputi bentuk, warna, rasa, aroma, dan tekstur. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul : **Pembuatan Nugget Berbahan Baku Ikan Sinhok.**

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah dapat membuat *nugget* ikan sinhok serta mendeskripsikan kualitas *nugget* ikan sinhok dilihat dari segi:

- a. Bentuk
- b. Warna
- c. Tekstur
- d. Aroma
- e. Rasa

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian pembuatan *nugget* berbahan baku ikan sinhok ini adalah sebagai berikut :

1. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi penulis tentang penggunaan ikan sinhok dalam pembuatan *nugget* dalam upaya menambahkan daya guna ikan sinhok.
2. Menambahkan keanekaragaman hasil olahan dari ikan sinhok sebagai produk baru pada pembuatan *nugget*.
3. Memberikan informasi kepada mahasiswa untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam membuat dan memodifikasi pembuatan *nugget*, khususnya kepada mahasiswa program studi Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan

Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

4. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program studi DIII Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.