

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI
PUDING KACANG HIJAU DAN KACANG MERAH DENGAN
PENAMBAHAN DAUN KELOR SEBAGAI ALTERNATIF SELINGAN
SEHAT BAGI IBU MENYUSUI**

Disusun Oleh :

Cahya Sopyan

NIM.P2.06.31.1.23.010

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor sebagai Alternatif Selingan Sehat Bagi Ibu Menyusui”

Disusun oleh :

CAHYA SOPYAN
NIM.P2.06.31.1.23.010

Hari : Senin
Tanggal : 6 Juli 2026
Waktu : 10.00 WIB

Pembimbing



Ima Karimah, M.Si
NIP. 198905052015032006

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI PUDING KACANG HIJAU DAN KACANG MERAH DENGAN PENAMBAHAN DAUN KELOR SEBAGAI ALTERNATIF SELINGAN SEHAT BAGI IBU MENYUSUI

Disusun oleh :

Nama : Cahya Sopyan
NIM : P20631123010

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 6 Juli 2026

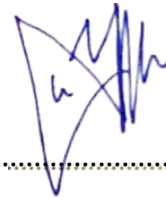
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Ima Karimah, M.Si

NIP. 198905052015032006

(.....)

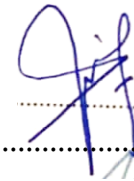


Penguji I

Naning Hadiningsih, M.Si

NIP. 197603172025212007

(.....)



Penguji II

Uun Kunaepah, SST, M.Si

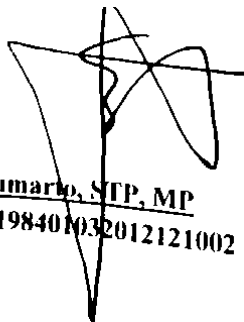
NIP. 197101091995032002

(.....)



Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Sumarto, STP, MP
NIP. 198401032012121002



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulisan dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor Sebagai Alternati Selingan Sehat Bagi Ibu Menyusui".

Laporan tugas akhir ini dapat tersusun berkat bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulisan menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP., selaku Ketua Jurusan dan Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ima Karimah, S.Gz, M.Si. selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan, masukan dan arahan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan do'a, materi maupun moral sehingga Laporan Tugas Akhir ini selesai.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jatuh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun sistematika penulisan. Oleh karena itu, penulisan sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk memperbaiki Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi penting terhadap pembacanya.

Tasikmalaya, 20 November 2025

Penulis

SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI PADA PUDING KACANG HIJAU DAN KACANG MERAH DENGAN PENAMBAHAN DAUN KELOR SEBAGAI ALTERNATIF SELINGAN SEHAT

BAGI IBU MENYUSUI
Cahya Sopyan

INTISARI

Pada tahun 2024, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 66,4%, masih di bawah target 80% sesuai Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021. Salah satu penyebabnya adalah produksi ASI yang kurang optimal akibat asupan nutrisi ibu yang belum mencukupi. Penelitian ini bertujuan mengetahui sifat organoleptik dan kandungan gizi puding berbahan kacang hijau, kacang merah, dan daun kelor sebagai alternatif makanan selingan bagi ibu menyusui. Penelitian dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama membandingkan tiga formulasi kacang hijau dan kacang merah, yaitu F1 (50%:50%), F2 (60%:40%), dan F3 (70%:30%). Hasil uji hedonik oleh 10 panelis agak terlatih menunjukkan bahwa formula F3 paling disukai dengan nilai rata-rata 4,37. Pada tahap kedua, formula F3 ditambahkan daun kelor sebanyak 7%, 12%, dan 17%. Hasil uji hedonik oleh 30 panelis tidak terlatih menunjukkan bahwa formula dengan penambahan daun kelor 12% (F2) memperoleh nilai kesukaan tertinggi, yaitu 5,30 (kategori agak suka). Setiap porsi F2 seberat 40 gram mengandung energi 32,05 kkal, protein 0,7 gram, lemak 1,02 gram, dan karbohidrat 2,90 gram. Meskipun kandungan gizinya belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui jika dihitung per 100 gram, puding ini berpotensi menjadi pilihan makanan selingan yang bergizi. Harga pokok produksi per porsi sebesar Rp1.133 dengan harga jual yang direncanakan Rp1.700.

Kata kunci :Puding, kacang hijau, kacang merah, daun kelor, organoleptik

**CAHYA SOPYAN. ORGANOLEPTIC PROPERTIES AND NUTRITIONAL
CONTENT OF MUNG BEAN AND RED BEAN PUDDING WITH
MORINGA LEAVES AS A HEALTHY ALTERNATIVE SNACK FOR
BREASTFEEDING MOTHERS. Under Supervision of IMA KARIMAH**

ABSTRACT

The In 2024, the exclusive breastfeeding coverage in Indonesia reached only 66.4%, which remains below the 80% target set by Presidential Regulation No. 72 of 2021. One of the main contributing factors is suboptimal breast milk production due to inadequate maternal nutritional intake. This study aimed to evaluate the organoleptic properties and nutritional content of pudding made from mung beans, red beans, and moringa leaves as a healthy snack alternative for breastfeeding mothers. The research was conducted in two stages. In the first stage, three formulations of mung beans and red beans were compared: F1 (50%:50%), F2 (60%:40%), and F3 (70%:30%). Hedonic testing involving 10 semi-trained panelists indicated that F3 was the most preferred formulation, with a mean score of 4.37. In the second stage, F3 was supplemented with moringa leaf powder at concentrations of 7%, 12%, and 17%. Hedonic testing involving 30 untrained panelists showed that the formulation containing 12% moringa leaves (F2) achieved the highest preference score, with a mean of 5.30 (slightly liked). Each 40 g serving of F2 contained 32.05 kcal of energy, 0.7 g of protein, 1.02 g of fat, and 2.90 g of carbohydrates. Although its nutritional content per 100 g has not yet fully met the nutritional requirements for breastfeeding mothers during the first six months of lactation, this pudding has the potential to serve as a nutritious snack alternative. The production cost per 40 g serving was IDR 1,133, with a planned selling price of IDR 1,700.

Keywords: *Pudding, moringa leaves, green bean flour, organoleptic*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
INTISARI.....	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Institusi	6
3. Bagi Masyarakat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. ASI Eksklusif	7
2. Puding	8
3. Kacang Hijau	10
4. Kacang Merah	11
5. Daun Kelor	12
6. Uji Organoleptik.....	13
7. Karakteristik Panelis	14
8. Kandungan Gizi.....	15
B. Kerangka Teori.....	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Desain Penelitian.....	19
1. Rancangan Percobaan	19
2. Alat dan Bahan.....	20
3. Pengelompokkan Perlakuan.....	21
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	22
E. Teknik Pengumpulan data	23
1. Jenis Data	23
2. Cara Pengumpulan Data.....	23
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	24
1. Teknik Pengolahan Data	24
2. Teknik Analisis Data.....	24
G. Jalannya Penelitian.....	25
1. Penelitian Pendahuluan.....	25
2. Uji Organoleptik	26
3. Analisis Kandungan Gizi	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL	27
1. Pembuatan Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah	27
2. Pembuatan Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor.....	27
3. Hasil Uji Organoleptik	29
4. Kandungan Gizi	34
5. Estimasi Harga Pokok Produk dan Harga Jual	36
B. PEMBAHASAN	37
1. Pembuatan puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	38
2. Uji Organoleptik.....	38
3. Kandungan Gizi	40
4. Harga Jual.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 42

B. Saran..... 43

DAFTAR PUSTAKA..... 44

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP PENULIS

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Syarat Mutu Jeli Berdasarkan	9
Tabel 2.	Perbandingan Kandungan Gizi Tepung Kacang Hijau, Kacang Merah, dan Kacang Bogor	11
Tabel 3.	Perbandingan Kandungan Gizi Daun mangkokan, Daun Kelor, Bayam.....	12
Tabel 4.	Rancangan Percobaan Penelitian Pendahuluan dan Penelitian Utama	20
Tabel 5.	Alat yang Digunakan dalam Penelitian.....	20
Tabel 6.	Bahan yang Digunakan dalam Penelitian.....	20
Tabel 7.	Penelitian Pendahuluan	21
Tabel 8.	Penelitian Utama	22
Tabel 9.	Variabel dan Definisi Operasional	22
Tabel. 10	Parameter Puding Kacang Hijaun dan Kacang merah	28
Tabel 11.	Nilai Rara-Rata Kesukaan Puding kacang hijaun dan kacang merah dengan Penambahan Daun Kelor	33
Tabel 12.	Kandungan Gizi per 40 gram Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor.....	34
Tabel 13.	Perbandingan Acuan Label Gizi pada Formula Terbaik per 40 gram.....	35
Tabel. 14.	Perbandingan kandungan gizi puding wong coco per 100 gram dan puding kacang hijau, kacang kacang per 100 gram.....	35
Tabel 15.	Harga Pokok Produksi Per Resep Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	36
Tabel 16.	Harga Jual Formula 1 Per 40 gram Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun kelor	36
Tabel 17.	Harga Jual Formula 2 Per 40 gram Puding Kacang Hijau Dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	36
Tabel 18.	Harga Jual Formula 3 Per 40 Gram Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	37
Tabel 19.	Perbandingan Harga Jual Produk Formulasi Terbaik dengan Produksi pasar	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Puding	8
Gambar 2.	Tepung Kacang Hijau	10
Gambar 3.	Tepung Kacang Merah.....	11
Gambar 4.	Tepung Daun Kelor	12
Gambar 5.	Kerangka Teori	18
Gambar 6.	Pembuatan Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah	25
Gambar 7.	Puding Kacang Hijau dan Kacang merah	27
Gambar 8.	Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor.....	29
Gambar 9.	Hasil Uji organoleptik Parameter Warna Puding Kacang hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	29
Gambar 10.	Hasil Uji Organoleptik Parameter Aroma Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	30
Gambar 11.	Hasil Uji Organoleptik Parameter Rasa Puding kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	31
Gambar 12.	Hasil Ujia Organoleptik Parameter Tektur Puding Kacang Hijau dan Kacang Merah dengan Penambahan Daun Kelor	32
Gambar 13.	Hasil Penelitian Keseluruhan Parameter Puding Kacang Hijau dan Kacang merah dengan Penambahan Daun kelor.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran
1.	Naskah Penjelasan Penelitian
2.	Formulir Persetujuan Penjelasan (PSP)
3.	Formulir Uji Organoleptik Tahap 1
4.	Formulir Uji Organoleptik Tahap 2
5.	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian