



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI  
KANDUNGAN GIZI DIMSUM MODIFIKASI HATI AYAM  
DAN DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) SEBAGAI  
ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI  
REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh :

**MEILIN MAULIDIYAH**

NIM. P2.06.31.2.21.062

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**



## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Tugas Akhir dengan judul

**“Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Alternatif Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”**

Disusun oleh:

**MEILIN MAULIDIYAH**

NIM.P2.06.31.2.21.062

Pembimbing:



**Uun Kunaepah, SST, M.Si**

NIP. 197101091995032002

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI KANDUNGAN GIZI  
DIMSUM MODIFIKASI HATI AYAM DAN DAUN KELOR (*Moringa  
Oleifera*) SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI  
REMAJA PUTRI**

Meilin Maulidiyah<sup>1</sup> Uun Kunaepah<sup>2</sup>

**INTISARI**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja terutama pada kelompok remaja putri. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018. Salah satu upaya untuk mencegah anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengkonsumsi asupan makanan sumber zat besi seperti hati ayam dan daun kelor. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penilaian organoleptik, estimasi kandungan gizi, kontribusi kecukupan gizi dan formula terbaik dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor sebagai alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri. Jenis penelitian ini dengan jenis penelitian *experimental* dengan menggunakan *Hedonic Scale Test* dengan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL). Terdapat 2 kali pengulangan. Penilaian berupa uji organoleptik dilakukan oleh tiga puluh remaja putri yang merupakan mahasiswa tingkat II dan III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon dan perhitungan estimasi kandungan gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) Tahun 2020.

Hasil penelitian ini menghasilkan produk terbaik dengan nilai rata-rata dari semua parameter organoleptik F2 (50g hati ayam : 50g daun kelor) yaitu dengan nilai 4,29 (suka). Estimasi kandungan gizi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor terbaik per 100 gram yaitu energi 269,6 kkal, protein 13,4 gram, lemak 14,3 gram, karbohidrat 21,7 gram, zat besi 2,7 mg dan vitamin C 1,6 mg. kontribusi tersebut sebesar 21,1% dengan kecukupan gizi zat besi sehari yaitu 8-18 mg.

**Kata Kunci : Dimsum, Hati ayam, Daun kelor, Zat besi**

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Alternatif Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, pada para sahabat, keluarga serta kita selaku umatnya sampai akhir zaman.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon dan selaku Dosen Pembimbing Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, saran dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya.
2. Dosen penguji 1 Ibu Isnar Nurul Alfiyah, S.Gz, M. Gizi yang telah memberikan dukungan, bimbingan, saran dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan revisi tugas akhir tepat pada waktunya.
3. Dosen penguji 2 Ibu Dewi Vimala, SST, MPH yang telah memberikan dukungan, bimbingan, saran dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan revisi tugas akhir tepat pada waktunya.
4. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya.

5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan baik dari segi materi maupun non materi serta semua do'a yang tulus yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Adik tercinta yang selalu memberikan do'a dan *support* kepada penulis.
7. Sahabat – sahabat tercinta yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang selalu ada untuk memberikan do'a, motivasi, semangat, dan menemani healing bersama.
8. Keluarga besar D III Gizi Cirebon terutama “Kelas A angkatan XII” yang saling membantu, menguatkan, memberikan dukungan, semangat, dan do'anya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Teman – teman seperjuangan Program Studi D III Gizi Cirebon angkatan XII “Asclepius” yang saling menguatkan dan saling memberikan dukungan dalam bentuk apapun.
10. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri atas segala kerja keras dan semangatnya dalam penyusunan tugas akhir ini. Mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dan tidak memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan tugas akhir ini dengan berusaha menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna sehingga memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan yang lebih lanjut.

Cirebon, 23 November 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Peneliti.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Remaja Putri .....	7
2. Dimsum .....	10
3. Hati Ayam .....	11
4. Daun Kelor.....	13

5. Zat Besi.....	16
6. Estimasi Kandungan Gizi.....	19
7. Uji Organoleptik.....	21
B. Kerangka Pemikiran.....	24
C. Kerangka Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Desain Penelitian .....	27
1. Rancangan percobaan .....	27
2. Bahan dan Alat .....	29
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	32
1. Variabel Penelitian.....	32
2. Definisi Operasional .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
1. Jenis Data .....	37
2. Cara Pengumpulan Data.....	37
F. Jalannya Penelitian.....	38
1. Persiapan .....	38
2. Persiapan Panelis.....	40
3. Penentuan Panelis.....	40
4. Pelaksanaan.....	41
5. Penyusunan Laporan Akhir .....	44
6. Instrumen Penelitian .....	45
G. Pengolahan dan Analisis Data .....	45
1. Teknik Pengolahan Data .....	45



2. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Hasil .....	47
1. Pembuatan Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor .....	47
2. Hasil Uji Organoleptik Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor .....	48
3. Estimasi Kandungan Gizi.....	50
4. Kontribusi Gizi .....	51
B. Pembahasan .....	57
1. Pembuatan Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor .....	57
2. Uji Organoleptik.....	59
3. Estimasi Kandungan Gizi.....	66
4. Estimasi Kandungan Gizi Formula Terbaik .....	70
5. Kontribusi Kandungan Gizi Formula Terbaik.....	70
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kecukupan Gizi Energi berdasarkan AKG 2019 .....	8
Tabel 2. Kecukupan Gizi Protein berdasarkan AKG 2019 .....	9
Tabel 3. Kecukupan Gizi Lemak berdasarkan AKG 2019 .....	9
Tabel 4. Kecukupan Gizi Karbohidrat berdasarkan AKG .....	9
Tabel 5. Kandungan Gizi Hati Ayam dalam 100 gram.....	13
Tabel 6. Kandungan Gizi Daun Kelor dalam 100 gram.....	15
Tabel 7. Kecukupan Gizi Zat Besi berdasarkan AKG 2019 .....	18
Tabel 8. Rancangan Acak Lengkap (RAL).....	27
Tabel 9. Daerah (layout) RAL Penelitian .....	28
Tabel 10. Bahan Penelitian dan Spesifikasi .....	29
Tabel 11. Alat Penelitian dan Spesifikasi .....	30
Tabel 12. Formulasi Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor.....	30
Tabel 13. Bahan pelengkap Dimsum Modifikasi Hati Ayam dan Daun Kelor ....	31
Tabel 14. Hasil Penilaian Organoleptik Dimsum Modifikasi Hati Ayam .....	48
Tabel 15. Estimasi Kandungan Gizi Dimsum per 100 gr .....	50
Tabel 16. Estimasi Kandungan Gizi Dimsum per sajian 50 gr .....	50
Tabel 17. Kontribusi Energi Dimsum Terbaik Terhadap Kecukupan .....	52
Tabel 18. Kontribusi Protein Dimsum Terbaik Terhadap Kecukupan .....	53
Tabel 19. Kontribusi Lemak Dimsum Terbaik Terhadap Kecukupan.....	54
Tabel 20. Kontribusi Karbohidrat Dimsum Terbaik Terhadap.....	55
Tabel 21. Kontribusi Zat Besi Dimsum Terbaik Terhadap Kecukupan .....	56
Tabel 22. Kontribusi Vitamin C Dimsum Terbaik Terhadap Kecukupan .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dimsum .....	10
Gambar 2. Hati Ayam .....	12
Gambar 3. Daun Kelor .....	14
Gambar 4. Kerangka Pemikiran .....	24
Gambar 5. Kerangka Penelitian .....	25
Gambar 6. Diagram Alir Pembuatan Dimsum.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lembar Penjelasan Penelitian .....	79
<b>Lampiran 2.</b> Naskah Penjelasan Penelitian .....	80
<b>Lampiran 3.</b> Kuisisioner Penapisan Panelis .....	81
<b>Lampiran 4.</b> Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis.....	82
<b>Lampiran 5.</b> Formulir Uji Organoleptik 1 .....	83
<b>Lampiran 6.</b> Formulir Uji Organoleptik II .....	84
<b>Lampiran 7.</b> Persetujuan Setelah Penjelasan .....	85
<b>Lampiran 8.</b> Formulir Penapisan Panelis (Google Formulir).....	86
<b>Lampiran 9.</b> Pengolahan Data Organoleptik .....	87
<b>Lampiran 10.</b> Perhitungan Kandungan Gizi Dimsum Masing-Masing Formula	88
<b>Lampiran 11.</b> Perhitungan Kandungan Gizi Dimsum .....	90
<b>Lampiran 12.</b> Dokumentasi .....	92