



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN GIZI PUDING TOMAT (*Solanum lycopersicum*)
DAN STRAWBERRY (*Fragia x ananassa*) SEBAGAI
ALTERNATIF KUDAPAN PENDERITA HIPERTENSI**

Disusun Oleh:

ASRI SUNDARY

NIM.P2.06.31.2.21.046

**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 Puding Tomat
(*Solanum lycopersicum*) dan Strawberry (*Fragaria x ananassa*) Sebagai
Alternatif Kudapan Penderita Hipertensi”**

Disusun oleh :

ASRI SUNDARY

NIM.P2.06.31.2.21.046

Pembimbing :



Uun Kunaepah, SST, M.Si

NIP . 197101091995032002

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI KANDUNGAN GIZI
PUDING TOMAT (*Solanum lycopersicum*) DAN STRAWBERRY (*Fragia x
ananassa*) SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN PENDERITA
HIPERTENSI**

Asri Sundary¹, Uun Kunaepah²

INTISARI

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,1% meningkat dari angka prevalensi Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Hipertensi sering kali dipengaruhi oleh pola tingkah laku yang tidak baik seperti kurang melakukan olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, stress, kegemukan serta kurangnya konsumsi asupan sayur dan buah, sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penilaian organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan) puding tomat dan strawberry serta mengetahui estimasi kandungan gizi puding tomat dan strawberry.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimental* dengan menggunakan *Hedonic Scale Test*. Desain yang digunakan yaitu rancangan acak lengkap (RAL) dengan 3 macam formulasi 2 kali pengulangan. Penelitian uji organoleptik dilakukan oleh 30 orang panelis agak terlatih terdiri dari mahasiswa tingkat II dan III Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya wilayah Cirebon dan perhitungan estimasi kandungan gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2020.

Hasil penelitian ini menghasilkan produk terbaik dengan nilai rata-rata dari semua parameter organoleptik F2 (tomat 13,4% dan strawberry 13,4%) yaitu 4,36 (suka) Kontribusi gizi puding tersebut terhadap kecukupan gizi bagi laki-laki dan perempuan usia 19-49 tahun yaitu energi 2,9-3,6%, protein 0,30-0,33%, lemak 0,13-0,16%, karbohidrat 4,3-5,5% dan kalium 0,92% .

Kata Kunci : Hipertensi, Estimasi Kandungan Gizi, Kontribusi Gizi Organoleptik, Puding.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena stas rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Puding Tomat (*Solanum lycopersicum*) dan Strawberry (*Fragaria x ananassa*) Sebagai Alternatif Kudapan Penderita Hipertensi", dapat selesai dengan waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat mendelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh kaena itu, Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon ibu Uun Kunaepah, S.ST, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, saran dan solusi serta selalu meluangkan waktu di sela kesibukan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.
2. Dosen penguji satu bapak Riswan S,Si dan dosen penguji dua bapak Sholichin, SP, MT yang telah memberikan saran, dukungan, bimbingan, motivasi dan evaluasi sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Seluruh dosen dan staff Prodi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Dua orang paling berjasa dalam hidup panelis yaitu mamah dan papah yang selalu memberikan motivasi dan dukungan baik moril maupun materil serta

perhatian yang tak terhingga kepada penulis dan selalu memberikan doa yang terbaik untuk kelancaran putrinya dalam menempuh pendidikan.

5. Kepada keluarga besar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Sahabat tersayang Elsa Rahmatina, Veni Vebriyani, Muhana Rizki, Uvi Randri yang selalu menemani disaat suka maupun duka, selalu memberikan segala dukungan, doa, waktu luang dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Muhammad Hilman yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis, terima kasih telah berkontribusi banyak dan memberi dukungan, tenaga, ataupun menghibur serta memberi semangat untuk pantang menyerah dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Teman –teman kelas 3A yang sudah seperti keluarga sendiri dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis terima kasih atas dukungan, motivasi, serta hiburannya selama ini.
9. Terakhir, diri saya sendiri, terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya serta selalu mampu menguatkan dan meyakinkan tanpa jeda bahwa semuanya akan selesai pada waktunya.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi menyempurnakan Penelitian ini agar menjadi lebih baik. Semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi kita semua.

Cirebon, 15 April 2024

Asri Sundry

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Hipertensi	6
2. Tomat	8
3. Strawberry	10
4. Puding	13
5. Kandungan Gizi	15
6. Penilaian Organoleptik.....	18
7. Uji Kesukaan (Uji Hedonik)	19
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat	22
C. Desain Penelitian	23
D. Variabel dan Definisi Operasional	25

1. Variabel Penelitian	25
2. Definisi operasional	26
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Jenis Data	30
2. Cara Pengumpulan Data.....	30
3. Instrumen Penilaian Organoleptik.....	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	31
1. Teknik pengolahan data	31
2. Teknik Analisis Data.....	32
G. Jalannya Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil.....	39
1. Uji Organoleptik.....	39
2. Estimasi Kandungan Gizi.....	41
3. Kontribusi Gizi.....	42
B. Pembahasan.....	46
1. Uji Organoleptik.....	46
2. Estimasi kandungan Gizi.....	51
3. Kontribusi Gizi.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Gizi Tomat per 100 gram.....	9
Tabel 2. Kandungan Gizi Strawberry per 100 gram	12
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi.....	16
Tabel 4. Rancangan Acak Lengkap (RAL).....	23
Tabel 5. Desain Rancangan Penelitian.....	23
Tabel 6. Tabel bahan.....	24
Tabel 7. Tabel Alat.....	24
Tabel 8. Tabel formulasi bahan.....	25
Tabel 9. Definisi Operasional	26
Tabel 10. Hasil Penilaian Organoleptik Puding tomat dan strawberry	40
Tabel 11. Estimasi Kandungan Gizi Per 100 gram.....	42
Tabel 12. Kontribusi Energi puding terbaik per 100 gr terhadap kecukupan gizi orang dewasa	43
Tabel 13. Kontribusi Protein puding terbaik per 100 gr terhadap kecukupan gizi orang dewasa	43
Tabel 14. Kontribusi Lemak puding terbaik per 100 gr terhadap kecukupan gizi orang dewasa	44
Tabel 15. Kontribusi karbohidrat puding terbaik per 100 gr terhadap kecukupan gizi orang dewasa	45
Tabel 16. Kontribusi kalium puding terbaik per 100 gr terhadap kecukupan gizi orang dewasa	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tomat	8
Gambar 2. Strawberry	11
Gambar 3. Puding	13
Gambar 4 Kerangka pemikiran	20
Gambar 5 Kerangka konsep	21
Gambar 6. Diagram Alir Pembuatan puding tomat dan strawberry.....	34
Gambar 7. Formulasi puding tomat dan strawberry	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembaran Penjelasan Penelitian	64
Lampiran 2. Lembaran Penjelasan Penelitian Bagi Calon Panelis	65
Lampiran 3. Kuesioner Penapisan Panelis	66
Lampiran 4. Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis	67
Lampiran 5. Formulir Uji Organoleptik I	68
Lampiran 6. Formulir Uji Organoleptik II	69
Lampiran 7. Pengolahan Data Organoleptik	70
Lampiran 8. Bahan Pembuatan puding tomat dan strawberry 100 gram F0.....	71
Lampiran 9. Bahan Pembuatan puding tomat dan strawberry 100 gram F1.....	71
Lampiran 10. Bahan Pembuatan puding tomat dan strawberry 100 gram F2.....	72
Lampiran 11. Bahan Pembuatan puding tomat dan strawberry 100 gram F3.....	72
Lampiran 12. Dokumentasi	73