



LAPORAN TUGAS AKHIR

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN FORMULASI
“GYOZANAS” GYOZA BERBAHAN DASAR IKAN TUNA (*Thunnus sp*)
DAN SAWI PUTIH (*Brassica juncea L*) SEBAGAI CAMILAN SEHAT
TINGGI ZAT BESI**

Disusun Oleh :

YUNIZAR FADILLAH

NIM. P2.06.31.2.21.048

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2024



HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Penilaian Organoleptik dan Formulasi
“Gyozas” Gyoza Berbahan Ikan Tuna (*Thunnus sp*)
dan Sawi Putih (*Brassica juncea L*) Sebagai Camilan Sehat Tinggi Zat Besi”**

Disusun oleh:

YUNIZAR FADILLAH

NIM. P2.06.31.2.21.048

Pembimbing :

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Tugas Akhir dengan judul

**“Penilaian Organoleptik dan Formulasi
“Gyozanas” Gyoza Berbahan Ikan Tuna (*Thunnus sp*)
dan Sawi Putih (*Brassica juncea L*) Sebagai Camilan Sehat Tinggi Zat Besi”**
Disusun Oleh

Nama : Yunizar Fadillah

NIM : P2.06.31.2.21.048

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 2 Mei 2024
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001 ()

Penguji I

Samuel , SKM, M.Gizi

NIP. 196409021987031005 ()

Penguji II

Priyo Sulistiyono, SKM, MKM

NIP. 197105121992031004 ()

Mengetahui:
Program Studi D III Gizi Cirebon
Ketua,

Uun Kunaepah, S.SIT, M.Si

NIP. 197101091995032002

Penilaian Organoleptik Dan Formulasi
“Gyozas” Gyoza Berbahan Ikan Tuna (*Thunnus sp*)
dan Sawi Putih (*Brassica juncea L*) Sebagai Camilan Sehat
Tinggi Zat Besi

Yunizar Fadillah¹, Wiwit Estuti²

INTISARI

Anemia gizi besi pada remaja putri masih cukup tinggi dan masih menjadi masalah dunia kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2015 angka prevalensi anemia yang terjadi di seluruh dunia yaitu 40-88% dan terdapat 53,7% remaja putri yang menderita anemia di usia remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih Sebagai Camilan Sehat Tinggi Zat Besi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Experiment dengan analisis deskriptif menggunakan pendekatan Hedonic Scale Test, yaitu pembuatan Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih dengan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 4 kali formulasi serta 2 kali pengulangan. Penilaian berupa uji organoleptik dilakukan kepada 30 orang panelis agak terlatih yang merupakan mahasiswa yang merupakan tingkat III dan III Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan perhitungan estimasi kandungan gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017.

Hasil perhitungan kandungan gizi gyoza diambil dari formula terbaik atau yang paling disukai oleh panelis, karena melihat dari rerata total hasil organoleptik tertinggi. Formula terbaik produk Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih adalah F2 dengan perlakuan Ikan Tuna 450 gr (47,1 %) dan Sawi Putih 75 gr (7,8). Kandungan Gizi sebesar 163,3 kkal, protein sebesar 14,5 g, lemak sebesar 2,4 g, karbohidrat sebesar 19,8 g dan zat besi sebesar 2,0 mg dalam sajian per 100 g.

Kata Kunci: Gyoza, Ikan Tuna, Sawi Putih, Penilaian Organoleptik, Estimasi Kandungan Gizi

1. Mahasiswa Prodi D III Gizi Cirebon
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 Tugas Akhir dengan judul “Penilaian Organoleptik Dan Formulasi “Gyozanas” Gyoza Berbahan Ikan Tuna (*Thunnus sp*) dan Sawi Putih (*Brassica juncea L*) Sebagai Camilan Sehat Tinggi Zat Besi”

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan di Program Studi D III Gizi Cirebon. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua Prodi DIII Gizi Cirebon Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang penuh terhadap penyusunan.
2. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, daran dan solusi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
3. Ayah, Mamah, dan Keluarga Tercinta yang paling berharga dan berjasa di hidup saya, saya ucapkan terima kasih banyak atas kasih sayang dan dukungan yang diberikan kepada saya dari saya kecil hingga saya besar. Maka dari itu, saya persembahkan karya tulis ilmiah ini untuk keluarga saya.
4. Dosen Penguji Tugas Akhir Bapak Samuel, SKM, M. Gizi dan Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM yang telah memberikan dukungan,

bimbingan, motivasi, saran dan solusi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

5. Kepada sahabat tercinta saya yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya dari awal masuk kuliah hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah.
6. Teman-teman seperjuangan kelas 3A “Asclepius” yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do’anya.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.

Cirebon, April 2024

Yunizar Fadillah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PEENGESAHAN	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
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Zat Besi.....	6
2. Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih	7
3. Uji Organoleptik.....	15
4. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi.....	17
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Kerangka Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Desain Penelitian.....	22
1. Rancangan Percobaan.....	22
2. Bahan dan Alat	23
3. Formulasi Bahan Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih.....	26
D. Variabel dan Definisi Operasional	27
1. Variabel Penelitian	27
2. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	34
G. Jalannya Penelitian.....	36

1. Diagram Alir.....	36
2. Penapisan Panelis	37
3. Penentuan Panelis.....	37
4. Pelaksanaan	37
5. Penyusunan Laporan Akhir	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil	40
1. Uji Organoleptik.....	40
2. Estimasi Kandungan Gizi dan Zat Besi.....	41
B. Pembahasan.....	45
1. Uji Organoleptik.....	45
2. Estimasi Kandungan Gizi dan Zat Besi.....	49
BAB V.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sumber Zat Besi yang Terdapat di Dalam Makanan	6
Tabel 2. Kandungan Gizi Sawi Putih Per 100 g	12
Tabel 3. Hasil Penilaian Organoleptik Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih	40
Tabel 4. Estimasi Kandungan Gizi Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih per 100 g .	42
Tabel 5. Kontribusi Energi Produk Gyoza Terhadap Kecukupan Gizi Remaja Putri	42
Tabel 6. Kontribusi Protein Produk Gyoza Terhadap Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	43
Tabel 7. Kontribusi Lemak Produk Gyoza Terhadap Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	43
Tabel 8. Kontribusi Karbohidrat Produk Gyoza Terhadap Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	43
Tabel 9. Kontribusi Zat Besi Produk Gyoza Terhadap Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gyoza	7
Gambar 2. Ikan Tuna.....	8
Gambar 3. Sawi Putih	11
Gambar 4. Kerangka Teori.....	19
Gambar 5. Kerangka Konsep	20
Gambar 6. Gyoza Ikan Tuna dan Sawi Putih.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	57
Lampiran 2. Kuesioner Penapisan Panelis	58
Lampiran 3. Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis	59
Lampiran 4. Formulir Uji Hedonik Ulangan 1.....	60
Lampiran 5. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	62
Lampiran 6. Formulir Uji Hedonik Ulangan 2.....	64
Lampiran 7. Informed Consent	66
Lampiran 8. Dokumentasi Pembuatan Gyoza.....	67