

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN GIZI PUDING BERBAHAN DASAR PISANG
RAJA (*Musa sapientum*) DAN STRAWBERRY (*Fragaria x
ananassa*) SEBAGAI SALAH SATU PILIHAN CAMILAN
UNTUK PENDERITA HIPERTENSI**

Disusun Oleh :

KHOERUNNISA

NIM P20.631.221.056

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



PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi puding berbahan dasar Pisang Raja Dan Strawberry Sebagai Salah Satu Pilihan Camilan Untuk Penderita Hipertensi” Shalawat kita limpahkan kepada junjungan besar, Nabi Muhammad SAW, pada para sahabat, keluarga serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Melalui ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon ibu Uun Kunaepah, S.ST, M.Si yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang penuh terhadap penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Dosen Pembimbing ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, saran dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.
3. Dosen penguji 1 dan 2 bapak Samuel, SKM, M.Gizi dan ibu Isnar Nurul Alfiah, S.Gz, M.Gizi yang telah memberikan masukan, saran dan solusi terhadap penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Seluruh dosen dan staf Prodi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Kedua orang tua dan kakak tercinta yang selalu memberikan dukungan dukungan baik dari segi materi maupun non materi serta doa yang selalu tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu ada untuk memberikan dukungan, doa, semangat dan motivasinya

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang dapat membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir ini. Sehingga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan lebih baik untuk kedepannya.

Cirebon, 28 April 2024

Khoerunnisa

**Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi puding berbahan dasar Pisang Raja (*Musa sapientum*) Dan Strawberry (*Fragaria x ananassa*)
Sebagai Salah Satu pilihan camilan untuk Penderita Hipertensi**

Khoerunnisa¹, Alina Hizni²

INTISARI

Data Kemenkes 2018 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% pada usia 18 tahun keatas. Asupan kalium yang cukup dapat menurunkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi. hal ini terjadi karena Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Kalium berfungsi sebagai diuretika yaitu membuang kelebihan garam terutama natrium dan air melalui urin. Salah satu bahan yang dapat dijadikan alternatif sebagai pilihan camilan untuk penderita hipertensi yaitu pudding pisang raja dan strawberry. Dalam 100 gr pisang raja mengandung kalium sebanyak 582,2 Mg dan dalam 100 gram strawberry mengandung kalium sebesar 153 Mg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui formulasi yang disukai dari penilaian organoleptik pudding pisang raja dan strawberry dari parameter warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan serta mengetahui estimasi kandungan gizi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian true eksperimen, yaitu pembuatan puding menggunakan bahan baku pisang raja dan strawberry dengan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 4 formulasi serta 2 kali pengulangan. Uji organoleptik dilakukan oleh panelis agak terlatih sebanyak 25 orang yang merupakan mahasiswa Prodi DIII Gizi tingkat 2 dan 3, estimasi kandungan gizi menggunakan TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia)

Hasil penelitian produk yang paling disukai dari semua formula dan parameter organoleptik yaitu formulasi pudding dengan penambahan pisang raja 11% dan strawberry 11% dengan nilai rerata paling tinggi yaitu 4,28. Estimasi kandungan gizi pudding pisang raja dan strawberry per sajian (100gr) didapatkan kandungan energi sebesar 85 kkal, protein 0,2 gr, lemak 0,05 gr, karbohidrat 21,1 gr dan kalium 81,6 Mg.

Kata Kunci : Estimasi Kandungan Gizi, Hipertensi, Organoleptik, Pudding

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

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Masyarakat.....	4
2. Institusi Pendidikan.....	4
3. Penulis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Hipertensi.....	6
2. Pisang Raja (<i>musa sapientum</i>).....	7
3. Strawberry (<i>fragaria x ananassa</i>).....	9
4. Puding.....	11

5. Penilaian organoleptik.....	13
6. Estimasi Kandungan gizi.....	15
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan tempat penelitian.....	21
1. Waktu	21
2. Tempat Penelitian.....	21
C. Desain penelitian.....	22
1. Rancangan Percobaan.....	22
2. Bahan dan alat	22
3. Formulasi Bahan.....	23
D. Variabel dan Definisi Operasional	24
1. Variabel Penelitian	24
2. Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Jenis Data.....	29
2. Cara Pengumpulan Data.....	29
3. Instrumen Penelitian.....	30
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
1. Teknik Pengolahan Data.....	31
2. Teknik Analisis Data	32
G. Jalannya Penelitian	34
1. Persiapan.....	34
2. Penapisan Panelis	35

3. Penentuan panelis	35
4. Pelaksanaan	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
1. Pembuatan Pudding Pisang Raja dan Strawberry	39
2. Hasil Uji Organoleptik Pudding Pisang Raja dan Strawberry	39
3. Estimasi Kandungan Gizi Pudding Pisang Raja dan Strawberry	40
4. Kontribusi Gizi.....	41
B. Pembahasan.....	45
1. Pembuatan Pudding Pisang Raja dan Strawberry	45
2. Uji Organoleptik.....	45
3. Estimasi Kandungan Gizi Pudding Pisang Raja dan Strawberry	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan gizi pisang raja per 100 gram.....	8
Tabel 2. Kandungan gizi buah strawberry per 100 gram	11
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi Laki-Laki dan Perempuan	15
Tabel 4. Desain rancangan acak lengkap	22
Tabel 5. bahan yang digunakan.....	23
Tabel 6. Alat yang digunakan.....	23
Tabel 7. Formulasi bahan	23
Tabel 8. Definisi operasional.....	25
Tabel 9. Hasil penilaian organoleptik pudding pisang raja dan strawberry	40
Tabel 10. Estimasi Kandungan Gizi per 100gr	41
Tabel 11. Kontribusi gizi energi formula 2 (F2) pudding.....	41
Tabel 12. Kontribusi gizi protein formula 2 (F2) pudding	42
Tabel 13. Kontribusi gizi lemak formula 2 (F2) pudding	43
Tabel 14. Kontribusi gizi karbohidrat formula 2 (F2) pudding	43
Tabel 15. Kontribusi gizi kalium formula 2 (F2) pudding.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pisang raja.....	8
Gambar 2. Strawberry.....	10
Gambar 3. Puding	12
Gambar 4. Kerangka Teori	19
Gambar 5. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 6. Diagram Alur Pembuatan Puding.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar penjelasan penelitian	58
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Panelis	59
Lampiran 3. Kuesioner Penapisan Panelis	60
Lampiran 4. Formulir kesediaan menjadi panelis	61
Lampiran 5. Formulir Uji Organoleptik I.....	62
Lampiran 6. Formulir Uji Organoleptik II	63
Lampiran 7. Pengolahan Data	64
Lampiran 8. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi F0 menggunakan TKPI 2020	65
Lampiran 9. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi F1 menggunakan TKPI 2020	66
Lampiran 10. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi F2 menggunakan TKPI 2020	67
Lampiran 11. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi F3 menggunakan TKPI 2020	68
Lampiran 12. Dokumentasi	69