

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**SIFAT ORGANOLEPTIK PEMPEK DENGAN PENAMBAHAN  
REBON (ACETES) DAN TEPUNG BAYAM (AMARANTHUS)  
SEBAGAI ALTERNATIF PANGAN SUMBER ZAT BESI**

**Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi**

**DISUSUN OLEH :**

**RATNA WULAN SARI**

**NIM. P2.06.31.2.21.055**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2024**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul  
“Sifat Organoleptik Pemppek dengan Penambahan Rebon (*Acetes*) dan  
Tepung Bayam (*Amaranthus*) Sebagai Alternatif Pangan Sumber Zat Besi”

Disusun oleh :

**RATNA WULAN SARI**

**NIM.P2.06.31.2.21.055**

Pembimbing :



**Priyo Sulistiyono, SKM.MKM**  
NIP.197105121992031004

## INTISARI

### “Sifat Organoleptik Pempek dengan Penambahan Rebon (*Acetes*) dan Tepung Bayam (*Amaranthus*) Sebagai Alternatif Pangan Sumber Zat Besi”

Ratna Wulan Sari<sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono<sup>2</sup>

Rebon merupakan hewan perairan berukuran kecil yang hidup diperairan pantai yang dangkal dan berlumpur yang memiliki keunggulan dimana sumber pangan hewani ini tinggi akan zat besi yaitu 21,4 mg/100g. Adapaun Bayam yang memiliki kandungan Fe yang cukup tinggi yaitu sekitar 3,9 mg/100 g zat besi, jenis sayuran ini mudah rusak, sehingga untuk pemanfaatannya menjadi sangat terbatas, Salah satu upaya untuk menghindari terjadinya kerusakan pada bayam yaitu membuat daun bayam menjadi tepung. Rebon dan bayam dapat dimanfaatkan sebagai bahan tambahan pembuatan selingan sebagai sumber zat besi, yaitu pempek rebon dengan tepung bayam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sifat organoleptik pempek dengan menambahkan rebon dan tepung daun bayam sebagai alternatif pangan sumber zat besi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental menggunakan *Hedonic Scale Test* dengan menggunakan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL) yaitu modifikasi pangan pembuatan pempek formulasi udang rebon dengan tepung dengan empat perlakuan termasuk kontrol, dua kali pengulangan (F0=0:0g, F1=13,3:1,9g, F2=11:3,8g, F3=9,5:5,7g). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2023. Tempat penelitian di lakukan di Prodi DIII Gizi Cirebon. Penilaian sifat organoleptik dilakukan oleh panelis semi terlatih mahasiswa tingkat II dan tingkat III Prodi D III Gizi Cirebon sebanyak 25 panelis dengan menggunakan kuisioner. Analisis dilakukan dengan Deskriptif.

Formulasi terbaik dengan pempek rebon 13,3% dan tepung bayam 1,9% yaitu F1 dengan rerata uji organoleptik adalah 4,01(suka). Memiliki estimasi kandungan gizi daam 100g pempek yaitu energi sebesar 281,8 kkal, protein 31gr, Zat besi 4,4mg dan Vit C 1,1mg.

**Kata Kunci** : organoleptik, pempek, tepung bayam, rebon

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

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Sifat Organoleptik Pempek dengan Penambahan Rebon (*Acetes*) dan Tepung Bayam (*Amaranthus*) Sebagai Alternatif Pangan Sumber Zat Besi”** dapat menyelesaikan pada waktunya.

Penyusunan Tugas Akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapat banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua Prodi D III Gizi Cirebon Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang penuh terhadap penyusunan.
2. Dosen Pembimbing laporan penelitian Bapak Priyo Sulistiyono, SKM. MKM penguji I (Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M,Si), serta penguji II (Bapak Sholichin, SP, MT), yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, saran dan solusi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
3. Seluruh dosen dan Staf Program Studi D II Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.
4. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan baik dari segi materi maupun non materi serta doa yang tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir.

5. Kakak – kakak dan saudara saya yang selalu memberikan motivasi, semangat dan doanya.
6. Island kucing tercinta yang selalu menemani, memberi semangat dengan tingkah lakunya.
7. Teman – teman seperjuangan D III Gizi Cirebon Angkatan 12 “Asclepius” yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doanya.
8. Sahabat tercinta yaitu Ayudina Bunga, Syela Octaviani dan Linda Agustina yang telah memberikan semangat dan dukungan serta doanya.
9. Teman kost tersayang yaitu Delsya Natsya M dan Singgih Andayani yang always membalikan mood saya dan selalu memberi dukungan semangat serta doanya.
10. Rekan rekan Bimasena yang selalu membuat saya lupa akan beban saya dan selalu memberikan power.
11. Rekan – rekan dan semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir ini agar menjadi lebih baik. Semoga laporan penelitian ini bermanfaat bagi kita semua khususnya dibidang gizi dan Kesehatan.

Cirebon, Mei 2024

Ratna Wulan Sari

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Anemia.....	7
2. Pempek.....	12
3. Rebon.....	16
4. Bayam.....	18
5. Pengujian Organoleptik .....	21
6. Estimasi Kandungan Gizi Pempek Rebon .....	24
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Kerangka Penelitian .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Desain Penelitian.....	27
D. Variabel Definisi Operasional .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pengolahan data Analisis Data.....	35
G. Jalannya penelitian.....	36

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil.....	42
1. Pembuatan Pempek rebon dan tepung bayam.....	42
2. Hasil Organoleptik Pempek Rebon dan tepung bayam.....	43
B. Pembahasan .....	44
1. Pembuatan Formulasi pempek.....	44
2. Uji Organoleptik Pempek .....	45
3. Penentuan Formulasi Paling Disukai .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Simpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel. 1</b> Angka Kecukupan Gizi Perempuan Tahun 2019.....	12
<b>Tabel. 2</b> Syarat Mutu Bakso Ikan SNI 7266:2014.....	13
<b>Tabel. 3</b> Kandungan Gizi Rebon .....	18
<b>Tabel. 4</b> Table Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)2019 .....	20
<b>Tabel. 5</b> Estimasi Kandungan Gizi Pempek Rebon.....	24
<b>Tabel. 6</b> Rancangan Acak Lengkap (RAL).....	28
<b>Tabel. 7</b> Desain Rancangan Acak Lengkap .....	28
<b>Tabel. 8</b> Bahan Membuat Pempek.....	29
<b>Tabel. 9</b> Alat untuk Membuat Pempek Rebon.....	30
<b>Tabel. 10</b> Formulasi Bahan setiap Perlakuan .....	30
<b>Tabel. 11</b> Definisi Operasional .....	32



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rebon .....	17
Gambar 2. Bayam .....	19
Gambar 3. Kerangka Teori.....	25
Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian .....	26
Gambar 5. Diagram Alir Pembuatan Pempek.....	38
Gambar 6. Hasil uji organoleptik.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lembar Penjelasan Penelitian.....	47
<b>Lampiran 2.</b> Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Panelis .....	48
<b>Lampiran 3.</b> Kuesioner Penapisan Panelis .....	49
<b>Lampiran 4.</b> Formulir Penapisan Panelis .....	50
<b>Lampiran 5.</b> Formulir Uji Organoleptik .....	51
<b>Lampiran 6.</b> Formulir Uji Organoleptik .....	52
<b>Lampiran 7.</b> Persetujuan Setelah Penjelasan.....	53
<b>Lampiran 8.</b> Dokumentasi Surat Izin Pengambilan Data.....	56
<b>Lampiran 9.</b> Dokumentasi Proses Pembuatan Pempek.....	57
<b>Lampiran 11.</b> Dokumentasi Pelaksanaan Penilaian.....	58
<b>Lampiran 12.</b> Pengolahan Data.....	59