

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN
KANDUNGAN GIZI DIMSUM IKAN BAWAL
DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG BAYAM
SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN UNTUK
MENCEGAH *STUNTING* PADA BALITA**

Disusun Oleh :

SITA NUR FAUZIAH
NIM. P2.06.31.1.22.077

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam sebagai Makanan Tambahan untuk Mencegah *Stunting* pada Balita

Sita Nur Fauziah

INTISARI

Hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2024 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 19,8%. Salah satu faktor penyebab *stunting* adalah kurangnya asupan protein, zat besi, seng, dan kalsium. Solusi yang bisa dilakukan yaitu memanfaatkan bahan pangan sumber protein, zat besi dan kalsium, seperti ikan bawal dan tepung bayam. Kandungan gizi per 100 gram ikan bawal, yaitu protein 19 gram, zat besi 2 mg, seng 0,3 mg dan kalsium 20 mg, dan kandungan gizi per 100 gram tepung bayam, yaitu 5,9 gram, zat besi 8,9 mg, seng 1,6 mg dan kalsium 267 mg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi dimsum ikan bawal dengan substitusi tepung bayam. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan analisis deskriptif. Hasil uji organoleptik penelitian pendahuluan yaitu pembuatan kulit dimsum didapat formula yang paling disukai adalah F1 dengan perbandingan tepung terigu dan tepung bayam (96%:4%) dengan nilai rata-rata 3,1 (skala 1-5). Pada penelitian utama F1 ditambahkan isian ikan bawal substitusi tepung bayam dengan 3 formulasi F1 (90%:10%), F2 (80%:20%) dan F3 (70%:30%). Penilaian 30 panelis terhadap parameter warna, aroma, rasa dan tekstur didapatkan F2 adalah yang paling disukai dengan nilai rata-rata 3,6 (skala 1-5). Kandungan gizi F2 per 100 gram yaitu energi 222 kkal, protein 10,98 g, zat besi 2,66 mg, seng 1,32 mg, dan kalsium 64,89 mg. Konsumsi 100 gram dimsum dapat memenuhi 54,9% kecukupan protein usia 1-3 tahun dan memenuhi 43,92% anak usia 4-5 tahun. Harga pokok produksi F2 sebesar Rp26.670 per 100 gram, dengan harga jual Rp33.250.

Kata Kunci : Dimsum, Ikan Bawal, *Stunting*, Tepung Bayam, Uji Organoleptik

ABSTRACT

SITA NUR FAUZIAH. Overview of Organoleptic Properties and Nutritional Content of Bawal Fish Dimsum with Spinach Flour Substitution as Supplementary Food to Prevent *Stunting* in Toddlers Under Supervision of SUMARTO

The results of the Indonesian Nutrition Status Survey in 2024 showed that the prevalence of stunting in Indonesia is still high, at 19.8%. One of the factors causing stunting is the lack of protein, iron, zinc and calcium intake. A solution that can be done is to utilize food sources of protein, iron and calcium, such as pomfret and spinach flour. The nutritional content per 100 grams of pomfret fish is 19 grams of protein, 2 mg of iron, 0.3 mg of zinc and 20 mg of calcium, and the nutritional content per 100 grams of spinach flour is 5.9 grams, 8.9 mg of iron, 1.6 mg of zinc and 267 mg of calcium. This study aims to determine the description of organoleptic properties and nutritional content of pomfret dim sum with spinach flour substitution. The type of research conducted was experimental with descriptive analysis. The results of the preliminary research organoleptic test, namely the making of dimsum skin, obtained that the most preferred formula was F1 with the ratio of wheat flour and spinach flour (96%: 4%) with an average value of 3.1 (scale 1-5). In the main study F1 pomfret filling was added with spinach flour substitution with 3 formulations F1 (90%:10%), F2 (80%:20%) and F3 (70%:30%). The assessment of 30 panelists on the parameters of color, aroma, taste and texture found that F2 was the most preferred with an average value of 3.6 (scale 1-5). The nutritional content of F2 per 100 grams was 222 kcal energy, 10.98 g protein, 2.66 mg iron, 1.32 mg zinc, and 64.89 mg calcium. Consumption of 100 grams of dim sum can meet 54.9% of the protein adequacy of children aged 1-3 years and meet 43.92% of children aged 4-5 years. The cost of production of F2 was IDR 26,670 per 100 grams, with a selling price of IDR 33,250.

Keywords: *Dimsum, Bawal Fish, Stunting, Spinach Flour, Organoleptic Test*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam sebagai Makanan Tambahan untuk Mencegah *Stunting* pada Balita”.

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, dan selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir ini
3. Semua staf dan Dosen Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
4. Kedua orang tua yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat 3 Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.

Laporan Tugas Akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan penulis. Semoga dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini Allah SWT senantiasa meridhoi dan akhirnya membawa hikmah bagi semuanya

Tasikmalaya, Mei 2025

Sita Nur Fauziah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	3
1. Bagi Peneliti	3
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. <i>Stunting</i>	5
2. Ikan Bawal	6
3. Bayam	7
4. Tepung Bayam	8
5. Dimsum.....	9
6. Uji Organoleptik.....	11
7. Kandungan Zat Gizi	14

8. Menentukan Harga Pokok Produksi dan Harga Jual.....	15
B. Kerangka Teori.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
1. Waktu Penelitian	18
2. Tempat Penelitian.....	18
C. Desain Penelitian.....	18
1. Rancangan Percobaan	18
2. Pengelompokan Perlakuan	19
3. Alat dan Bahan	20
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Jenis Data	24
2. Cara Pengumpulan Data.....	24
3. Instrumen Penelitian.....	25
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	25
1. Teknik Pengolahan Data	25
2. Teknik Analisis Data.....	26
G. Jalannya Penelitian	26
1. Penelitian Pendahuluan	26
2. Penelitian Utama	29
3. Uji Organoleptik.....	30
4. Perhitungan Kandungan Gizi	31
5. Harga Pokok Produksi	31
6. Harga Jual.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil	33
1. Penelitian Pendahuluan	33
2. Penelitian Utama	37
B. Pembahasan.....	44
1. Pembuatan Kulit Dimsum	44

2. Pembuatan Isian Dimsum	45
3. Sifat Organoleptik	46
4. Kandungan Zat Gizi	48
5. Harga Pokok Produksi dan Harga Jual	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Kandungan Gizi Ikan Bawal, Daging Ayam dan Belut 100 gram.....	7
2	Kandungan Gizi Bayam Hijau per 100 gram.....	7
3	Kandungan Gizi Tepung Bayam Hijau per 100 gram.....	8
4	Standar Mutu Dimsum (7756 : 2013)	11
5	Rancangan Percobaan Penelitian Pendahuluan.....	18
6	Penelitian Pendahuluan Kulit Dimsum	19
7	Penelitian Utama Pembuatan Isi Dimsum.....	20
8	Alat dan Bahan yang digunakan dalam peneliti.....	20
9	Variabel dan Definisi Operasional	23
10	Karakteristik Sifat Fisik Kulit Dimsum	35
11	Penilaian Kesukaan & Intensitas pada Studi Pendahuluan	35
12	Karakteristik Sifat Fisik Isian Dimsum.....	38
13	Nilai Rata-rata Kesukaan Dimsum Ikan Bawal dan Tepung Bayam.....	42
14	Kandungan Gizi Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam per 100 gram.....	43
15	Penentuan Harga Produksi dan Harga Jual Dimsum Ikan Bawal Substitusi Tepung Bayam per 100 gram.....	44
16	Perbandingan Harga Jual Produk Dimsum Ikan Bawal Substitusi Tepung Bayam yang ada di Pasaran per 100 gram.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Ikan Bawal.....	6
Gambar 2 Bayam Hijau.....	7
Gambar 3 Tepung Bayam Hijau	8
Gambar 4 Dimsum	9
Gambar 5 Kerangka Teori.....	17
Gambar 6 Diagram Alir Pembuatan Tepung Bayam	27
Gambar 7 Diagram Alir Pembuatan Kulit Dimsum.....	28
Gambar 8 Diagram Alir Pembuatan Isian Dimsum	29
Gambar 9 Diagram Alir Proses Pengukusan.....	30
Gambar 10 Tepung Bayam Hijau	33
Gambar 11 Kulit Dimsum Tepung Terigu dan Tepung Bayam.....	34
Gambar 12 Kulit Dimsum Tepung Terigu dengan Substitusi Tepung Bayam	38
Gambar 13 Hasil Uji Organoleptik Parameter Warna Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam	39
Gambar 14 Hasil Uji Organoleptik Parameter Aroma Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam	39
Gambar 15 Hasil Uji Organoleptik Parameter Tekstur Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam	40
Gambar 16 Hasil Uji Organoleptik Parameter Rasa Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam	41
Gambar 17 Penilaian Secara Keseluruhan Dimsum	42

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent* (IC)
2. Persetujuan Setelah Penjelasan
3. Formulir Uji Organoleptik Studi Pendahuluan
4. *Formulir Uji Organoleptik* Penelitian Utama
5. Rincian Harga Produk
6. Pembuatan Tepung Bayam
7. Pembuatan Kulit Dimsum Tepung Terigu : Tepung Bayam
8. Pembuatan Dimsum Ikan Bawal dengan Substitusi Tepung Bayam
9. Data Tingkat Kesukaan Uji Organoleptik Penelitian Pendahuluan
10. Data Tingkat Intensitas Uji Organoleptik Penelitian Pendahuluan
11. Data Tingkat Kesukaan Uji Organoleptik Penelitian Utama
12. Perhitungan Kandungan Gizi
13. Biodata Penulis