

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI
WONTON SUBSTITUSI MOCAF DENGAN ISI IKAN
BANDENG DAN KELOR SEBAGAI CEMILAN
PENCEGAHAN ANEMIA**

Disusun Oleh :

TRIANITA DEWI

NIM. P2.06.31.1.22.079

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



“Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi Wonton Substitusi Mocaf Dengan Isi Ikan Bandeng dan Kelor Sebagai Cemilan Pencegahan Anemia”

Trianita Dewi

INTISARI

Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 usia 15-24 tahun yaitu 32% dan prevalensi anemia di Jawa Barat mencapai 42,4%. Salah satu penyebab anemia yaitu kurangnya asupan zat besi sehingga perlu adanya upaya penanggulangan dengan meningkatkan asupan zat besi. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu mengembangkan produk sumber zat besi sebagai alternatif *snack* bagi remaja dengan pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan utama dibuat dalam bentuk *wonton* yang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan termasuk remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi wonton substitusi mocaf dengan isi ikan bandeng dan kelor. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan analisis secara deskriptif menggunakan uji *hedonic*. Kandungan gizi dianalisis berdasarkan data tabel konsumsi pangan Indonesia 2020. Hasil penelitian pendahuluan diperoleh formula kulit wonton paling disukai yaitu F1 (tepung terigu 75% : tepung mocaf 25% ditambahkan ikan bandeng dan kelor pada penelitian utama F1 (ikan bandeng 90% : daun kelor 10%), F2 (ikan bandeng 85% : daun kelor 15%), dan F3 (ikan bandeng 70% : daun kelor 30%). Hasilnya didapat formula yang paling disukai adalah F1 (ikan bandeng 90% : daun kelor 10%) dengan nilai rata-rata 5,4 dari skala 1-7. Kandungan gizi per100g yaitu energi 199,27 kkal, protein 10,43g, lemak 3,61g, karbohidrat 32,29g, dan zat besi 3,49mg. berdasarkan AKG 2019 dengan konsumsi wonton per 100g dapat memenuhi 20% kecukupan gizi remaja putri usia 15-24 tahun. Harga pokok produksi dan harga jual per100g adalah Rp. 7.066.

Kata Kunci: Anemia, ikan bandeng, kelor, *Mocaf*, Wonton

TRIANITA DEWI. *Organoleptic Properties and Nutritional Content of Mocaf Substitute Wontons Filled with Milkfish and Moringa as a Snack to Prevent Anemia.* Under Supervision of Naning Hadiningsih

ABSTRACT

The prevalence of anemia in adolescent girls in Indonesia in 2018 aged 15-24 years was 32% and the prevalence of anemia in West Java reached 42.4%. One of the causes of anemia is a lack of iron intake so that efforts are needed to overcome it by increasing iron intake. One of the efforts made is to develop iron source products as an alternative snack for teenagers by utilizing local food as the main ingredient made in the form of wontons that can be consumed by all groups including teenagers. This study aims to determine the description of the organoleptic properties and nutritional content of mocaf substitution wontons with milkfish and moringa fillings. The type of research is experimental research with descriptive analysis using the hedonic test. Nutritional content was analyzed based on data from the 2020 Indonesian food consumption table. The results of the preliminary study obtained the most preferred wonton skin formula, namely F1 (75% wheat flour: 25% mocaf flour added with milkfish and moringa in the main study F1 (90% milkfish: 10% moringa leaves), F2 (85% milkfish: 15% moringa leaves), and F3 (70% milkfish: 30% moringa leaves). The results showed that the most preferred formula was F1 (90% milkfish: 10% moringa leaves) with an average value of 5.4 on a scale of 1-7. The nutritional content per 100g is 199.27 kcal of energy, 10.43g of protein, 3.61g of fat, 32.29g of carbohydrates, and 3.49mg of iron. based on the 2019 AKG with wonton consumption per 100g can meet 20% of the nutritional adequacy of adolescent girls aged 15-24 year. The cost of production and selling price per 100g is Rp. 7,066.

Keywords: Anemia, milkfish, moringa, Mocaf, Wonton

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi Wonton Substitusi Mocaf Dengan Isi Ikan Bandeng dan Kelor Sebagai Cemilan Pencegahan Anemia”.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP. MP., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Naning Hadiningsih, M.Si selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Staf dan Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Alm. Wajah dan Almh. Arinah, selaku orang tua tersayang penulis. Laporan tugas akhir ini penulis mempersembahkan untuk bapak dan mamah yang belum sempat melihat sampai lulus kuliah. Terimakasih sudah memberikan kasih sayang dan doa yang luar biasa selama masa hidup pak mah.
6. Kakak serta adik tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materi, maupun doa sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. Rekan saya, Mahesa Putra dan teman-teman Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari taraf kesempurnaan, baik dari segi penyusunan, bahasan, maupun dalam penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan guna kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak pada umumnya, dan khususnya bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tasikmalaya, 27 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi.....	4
3. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Anemia	5
3. Ikan Bandeng	7
4. Telur Ayam.....	7
5. Tepung <i>Mocaf</i>	8
6. Tepung Terigu.....	9
7. Tepung Tapioka	10
8. Daun Kelor	11

9. Panelis.....	11
10. Uji Organoleptik	13
11. Kandungan Gizi.....	13
12. Menentukan Harga Pokok Produksi dan Harga Jual	15
B. Kerangka Teori	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Desain Penelitian	17
1. Rancangan Percobaan.....	17
2. Pengelompokan Perlakuan	18
3. Alat dan Bahan	19
D. Variable Dan Definisi Operasional	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
1. Jenis Data.....	21
2. Cara Pengumpulan Data	22
3. Instrumen Penelitian	22
F. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Teknik Pengolahan Data	22
2. Teknik Analisis Data.....	23
G. Jalannya Penelitian	23
1. Penelitian Pendahuluan	23
2. Penelitian Utama	25
3. Uji Organoleptik.....	27
4. Perhitungan Kandungan Gizi.....	27
5. Harga Pokok Produksi	28
6. Harga Jual	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. HASIL.....	29
B. Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Simpulan.....	42

B. Saran	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kandungan Gizi Ikan badeng dalam 100 g.....	7
2.	Kandungan Gizi Telur Ayam per100 g.....	8
3.	Kandungan Gizi Tepung Mocaf per100 gr.....	9
4.	Kandungan Gizi Tepung Terigu per100 g.....	10
5.	Kandungan Gizi Tepung Tapioka per100 g.....	10
6.	Kandungan Gizi Daun Kelor per100 gr	11
7.	Rancangan percobaan penelitian pendahuluan.	17
8.	Pengelompokkan Perlakuan Penelitian Pendahuluan Pembuatan kulit wonton.....	18
9.	Pengelompokkan Perlakuan Penelitian Utama	19
10.	Alat yang digunakan dalam penelitian disesuaikan dengan prosedur yang digunakan untuk membuat wonton ikan bandeng dan kelor.....	19
11.	Bahan Pembuatan Wonton	20
12.	Variabel dan Definisi Operasional	21
13.	Nilai Rata-Rata Hasil Uji Organoleptik Pendahuluan	29
14.	Karakteristik Sifat Fisik Kulit Wonton.	30
15.	Sifat Fisik Produk Wonton	31
16.	Nilai Rata-rata Kesukaan	36
17.	Kandungan Gizi Wonton Per 100g	36
18.	Harga Produksi Wonton	37
19.	Harga Jual Wonton	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Wonton.....	6
Gambar 2. Ikan Bandeng	7
Gambar 3. Telur ayam	7
Gambar 4. Tepung Mocaf	8
Gambar 5. Tepung Terigu	9
Gambar 6. Tepung Tapioka.....	10
Gambar 7. Daun Kelor.....	11
Gambar 8. Kerangka Teori.....	16
Gambar 9. Diagram Alir Pembuatan Puree Daun Kelor.....	24
Gambar 10. Diagram Alir Pembuatan Kulit Wonton.....	25
Gambar 11. Diagram Alir Pembuatan Isian Wonton	26
Gambar 12. Diagram Alir Pembuatan Wonton	27
Gambar 13. Dimsum Tepung Mocaf dengan Isi Daging Ikan Bandeng dan Kelor	31
Gambar 14. Presentase Uji Organoleptik terhadap Warna	32
Gambar 15. Presentase Uji Organoleptik terhadap Aroma.....	33
Gambar 16. Presentase Uji Organoleptik terhadap Rasa	34
Gambar 17. Presentase Uji Organoleptik terhadap Tekstur.....	35
Gambar 18. Penilaian keseluruhan parameter wonton	35

DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran

1. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Sebelum Penelitian (PSP)
2. Persetujuan Setelah Penjelasan
3. Formulir Uji Organoleptik
4. Rincian Anggaran Biaya Produk
5. Pembuatan Kulit Wonton Substitusi Mocaf dan Tepung Terigu
6. Pembuatan Wonton Substitusi Mocaf dengan Isi Daging Ikan Bandeng dan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Anemia.
7. Tingkat Kesukaan Uji Organoleptik
8. Perhitungan Kandungan Gizi
9. Biodata Penulis