



Tugas Akhir

**Penilaian Organoleptik Dan Estimasi
Kandungan Gizi Fish Bar Ikan Kembung
(*Rastrelliger Kanagurta*)
Bagi Ibu Hamil Sebagai Alternatif
Kudapan Dalam Pencegahan Stunting**

**Siti Fatimah
NIM P2.06.31.2.22.034**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas akhir dengan judul

**“Penilaian Organoleptik Dan Estimasi Kandungan Gizi
Fish Bar Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta*) Bagi Ibu Hamil Sebagai
Alternatif Kudapan Dalam Pencegahan Stunting”**

Disusun oleh:

SITI FATIMAH

NIM P2.06.31.2.22.034

Pembimbing:



Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Penilaian Organoleptik Dan Estimasi Kandungan Gizi
Fish Bar Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta*) Bagi Ibu Hamil Sebagai
Alternatif Kudapan Dalam Pencegahan Stunting”**

Disusun oleh

Nama : **SITI FATIMAH**

NIM : P2.06.31.2.22.034

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 16 Mei 2025
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

(.....)

Penguji I

Uun Kunaepah, SST, M.Si

NIP. 19710109199503200

(.....)

Penguji II

Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed

NIP. 198602182009021002

(.....)



PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI KANDUNGAN GIZI FISH BAR IKAN KEMBUNG (*Rastrelliger Kanagurta*) BAGI IBU HAMIL SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Siti Fatimah¹Sholichin²

INTISARI

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih tinggi di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 21,5% pada tahun 2023. Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemenuhan gizi yang optimal selama masa kehamilan, termasuk konsumsi protein hewani seperti ikan kembung (*Rastrelliger kanagurta*) yang tinggi protein, omega-3, serta terjangkau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dari produk *fish bar* berbasis ikan kembung sebagai alternatif pangan bagi ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Rancangan Acak Lengkap (RAL) dan dua kali pengulangan. Uji organoleptik dilakukan terhadap 24 panelis agak terlatih untuk menilai aspek warna, aroma, rasa, tekstur, dan keseluruhan dari empat formulasi *fish bar* (F0 = 0%, F1 = 19,2%, F2 = 32,3%, F3 = 41,7%). Estimasi kandungan gizi dihitung menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa formulasi F1 (19,2% ikan kembung) adalah yang paling disukai dengan nilai keseluruhan rata-rata 3,80. Estimasi kandungan gizi per sajian (50 gram) *fish bar* F1 adalah energi 145,8 kkal, protein 5,2 gram, lemak 6,7 gram, dan karbohidrat 16,6 gram. Kontribusi gizi F1 terhadap Peraturan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Acuan Label Gizi untuk ibu hamil yaitu energi 5,8%, protein 8,6%, lemak 10%, dan karbohidrat 5,1%. *Fish bar* ikan kembung ini berpotensi sebagai Alternatif Kudapan fungsional yang praktis, bergizi, dan mendukung pencegahan stunting pada ibu hamil.

Kata Kunci: Estimasi kandungan gizi, *fish bar*, ibu hamil, ikan kembung, stunting, uji organoleptik.

¹ Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul "Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi *Fish Bar* Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta*) Bagi Ibu Hamil Sebagai Alternatif Kudapan Dalam Pencegahan Stunting". Dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis banyak menerima bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW, yang selalu menjadi teladan dalam kehidupan.
3. Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon, Ibu Dr.Hj. Wiwit Estuti, STP,M.Si, yang telah memberikan motivasi serta dukungan selama penyusunan ini.
4. Dosen pembimbing penelitian, Bapak Sholichin, SP, MT, yang telah memberikan semangat, masukan, bimbingan, arahan, dan solusi dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Dewan Penguji I Ibu Uun Kunaepah, SST,M.Si yang telah membantu memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Dewan Penguji II Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed yang telah membantu memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Kedua orang tua saya Bapak Muadi dan Ibu Saripah, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang tak terbatas serta doa tanpa henti. Dengan penuh cinta dan hormat, karya ilmiah ini penulis persembahkan untuk keluarga tercinta.
8. Adik saya Zakaria yang dengan caranya sendiri selalu memberikan saya semangat dan kehadirannya memberi warna tersendiri dalam perjalanan menulis saya.

9. Naufal Atallah Gibran yang telah berkontribusi dalam penulisan ini, serta meluangkan waktu, pikiran, materi maupun moril kepada saya.
10. Sahabat saya Dhanty, Jizah, Firna, Jihan dan Erika yang selalu membantu dan menemani saya dalam mengerjakan tugas akhir saya. Kehadiran kalian tidak hanya memudahkan proses ini, tetapi juga membuatnya lebih menyenangkan dan penuh makna.
11. Terakhir untuk diri saya sendiri Siti Fatimah, terima kasih atas keteguhan, kerja keras, dan semangat yang terus dijaga meski banyak tantangan yang harus dihadapi. Saya bangga atas setiap usaha kecil maupun besar yang telah dilakukan untuk mencapai titik ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat dan menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Pemikiran	25
C. Kerangka Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Desain Penelitian.....	27
D. Variabel Dan Definisi Operasional.....	32
E. Pengolahan Dan Analisis Data	42
F. Jalannya Penelitian.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil	48
B. Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Gizi Ikan Kembung (<i>Rastrelliger Kanagurta</i>) Per100 g	12
Tabel 2. Karakteristik Snack bar	18
Tabel 3. Rancangan Percobaan Penelitian untuk Organoleptik.....	28
Tabel 4. Rancangan Acak Lengkap.....	28
Tabel 5. Bahan – bahan yang digunakan.....	29
Tabel 6. Alat – alat yang digunakan	31
Tabel 7. Formulasi Pembuatan <i>Fish Bar</i> Ikan Kembung	32
Tabel 8. Definisi Operasional	33
Tabel 9. Hasil Penilaian Organoleptik <i>Fish Bar Ikan</i> Kembung kembung.....	49
Tabel 10. Estimasi Kandungan Gizi <i>Fish Bar</i> Ikan Kembung	50
Tabel 11. Estimasi Kandungan Gizi <i>Fish Bar</i> Ikan Kembung Per Sajian.....	51
Tabel 12. Kontribusi Gizi F1 <i>Fish Bar</i> Ikan Kembung Per sajian.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ikan Kembung (<i>Rastrelliger Kanagurta</i>)	11
Gambar 2. Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 3. Kerangka Penelitian.....	26
Gambar 4. Diagram Alir Kelapa Sangrai.....	37
Gambar 5. Diagram Alir Pemindangan Ikan Kembung	38
Gambar 6. Diagram Alir Fish Bar Ikan Kembung	39
Gambar 7. Fish Bar Ikan Kembung (<i>Rastrelliger Kanagurta</i>).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Panelis	69
Lampiran 3. Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis.....	70
Lampiran 4. Kuesioner Penapisan Panelis	71
Lampiran 5. Formulir Uji Organoleptik I.....	72
Lampiran 6. Formulir Uji Organoleptik II	73
Lampiran 7. Pengolahan Data Organoleptik.....	74
Lampiran 8. Estimasi Kandungan Gizi	75
Lampiran 9. Dokumentasi.....	77