



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
GYOZA IKAN BANDENG DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG
BAYAM SEBAGAI SNACK UNTUK PENDERITA ANEMIA
DEFISIENSI ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh :

DEFA SEPTI ALFANI

NIM. P2.06.31.1.22.048

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





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
GYOZA IKAN BANDENG DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG
BAYAM SEBAGAI SNACK UNTUK PENDERITA ANEMIA
DEFISIENSI ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh :

DEFA SEPTI ALFANI

NIM. P2.06.31.1.22.048

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



Sifat Organoleptik dan Kandungan Zat Gizi Gyoza Ikan Bandeng dengan Substitusi Tepung Bayam Sebagai Snack Untuk Penderita Anemia Defisiensi Zat Besi pada Remaja Putri

Defa Septi Alfani

INTISARI

Prevalensi anemia di Indonesia tahun 2018 pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Salah satu penyebab anemia yaitu kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Bahan pangan yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi anemia adalah ikan bandeng karena mengandung zat besi 2,0 mg per 100 gram dan tepung bayam memiliki nilai zat besi 32,93 mg per 100 gram. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan gizi gyoza ikan bandeng dengan substitusi tepung bayam sebagai snack alternatif untuk remaja. Gyoza adalah makanan viral di kalangan remaja. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis analisis deskriptif. Hasil uji organoleptik pada penelitian pendahuluan didapat F1 dengan perbandingan tepung bayam, tepung pati gandum, tepung tapioka (12%:50%:38%) merupakan formula terbaik dengan nilai rata-rata 3 (netral). Pada penelitian utama, F1 kulit terbaik ditambahkan isian daging ayam, ikan bandeng dan penambahan tepung bayam dengan 3 formulasi yaitu F1 (50%:50%+50%), F2 (25%:75%+50%) dan F3 (0%:100%+50%). Hasil penelitian utama oleh 30 panelis bahwa F1 adalah formula yang banyak disukai dengan nilai rata-rata 4 (suka). Kandungan nilai gizi dalam 100 gram produk dalam F1 mengandung energi 173,37 kkal, protein 7,79 gr, lemak 13,26 gr, karbohidrat 17,96 gr dan zat besi 1,54 mg. Berdasarkan AKG 2019, kecukupan zat besi pada remaja putri sebesar 11 mg maka konsumsi 100 gram gyoza per hari akan mencukupi kebutuhan zat besi sebesar 14% sehingga produk *gyoza* ini dapat dijadikan sebagai snack alternatif bagi remaja putri. Harga jual *gyoza* per 100 gram yaitu Rp.10.662,-.

Kata kunci : Anemia, Gyoza, Kandungan Gizi, Sifat Organoleptik

ABSTRACT

DEFA SEPTI ALFANI. *Organoleptic Properties and Nutrient Content of Milkfish Gyoza with Substitution of Spinach Flour as a Snack for Iron Deficiency Anemia Sufferers in Adolescent Girls.* Under Supervision of NANING HADININGSIH

Anemia is defined as a hemoglobin level below the normal range (<12 g/dl). The prevalence of anemia in Indonesia in 2018 among individuals aged 15–24 years was 32%. One of the causes of anemia is insufficient consumption of iron-rich foods. Foods that can be utilized to address anemia include milkfish, which contains 2.0 mg of iron per 100 grams, and spinach flour, which has an iron content of 32.93 mg per 100 grams. The objective of this study is to determine the level of preference and nutritional content of milkfish gyoza with spinach flour substitution as an alternative snack for adolescents. Gyoza is a popular food among adolescents. This study is an experimental study using descriptive analysis techniques. The results of the organoleptic test in the preliminary study showed that F1, with a ratio of spinach flour, wheat starch flour, and tapioca flour (12%:50%:38%), was the preferred formula with an average score of 3.25 (neutral). In the main study, the best F1 dough was combined with chicken and milkfish fillings, and spinach flour was added in three formulations: F1 (50%:50%+50%), F2 (25%:75%+50%), and F3 (0%:100%+50%). The main study results from 30 panelists indicated that F1 was the most preferred formula with an average score of 4 (liked). The nutritional content in 100 grams of the product in F1 includes energy 173.37 kcal, protein 7.79 g, fat 13.26 g, carbohydrates 17.96 g, and iron 1.54 mg. The selling price of gyoza per 100 grams is Rp. 10,662. Based on the 2019 Recommended Dietary Allowances (RDA), the iron requirement for adolescent girls is 11 mg. Consuming 100 grams of gyoza per day would meet 14% of the iron requirement, making this gyoza product a suitable alternative snack for adolescent girls.

Keyword : Anemia, Gyoza, Nutritional Content, Organoleptic Properties

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Sifat Organoleptik Dan Kandungan Zat Gizi Gyoza Ikan Bandeng Dengan Subtitusi Tepung Bayam Sebagai Snack Untuk Penderita Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Remaja Putri”.

Penulis menyusun Laporan ini, 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.
3. Ibu Naning Hadiningsih, M.Si selaku Dosen Pembimbing TA yang telah memberikan masukan dan sarana dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua dan kakak tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dan semangat.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam Laporan Tugas Akhir.

Laporan 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.

Harapan penulis semoga laporan ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	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	2
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	3
1. Bagi Penulis	3
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Anemia.....	5
2. Gyoza.....	7
3. Ikan Bandeng	7
4. Bayam.....	8
5. Uji Organoleptik.....	9
6. Panelis.....	9

7. Kandungan Zat Gizi.....	10
8. Harga Pokok Produksi.....	12
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
C. Desain Penelitian.....	14
1. Rancangan Percobaan.....	14
2. Alat dan Bahan.....	15
3. Pengelompokan Perlakuan.....	16
D. Variabel dan Definisi Operasional	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
1. Jenis Data.....	19
2. Cara Pengumpulan Data	19
F. Pengolahan dan Analisis Data	19
1. Teknik Pengolahan Data.....	19
2. Teknik Analisis Data.....	20
G. Jalannya Penelitian.....	21
1. Pembuatan tepung bayam.....	21
2. Pembuatan Gyoza Ikan Bandeng Substitusi Tepung Bayam ...	22
3. Uji Organoleptik.....	22
4. Perhitungan Zat Gizi	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil	24
1. Penelitian Pendahuluan.....	24
2. Penelitian Utama	25
3. Hasil Uji Organoleptik.....	26
4. Kandungan Nilai Gizi Gyoza Ikan Bandeng dengan Substitusi Tepung Bayam	30
5. Perhitungan Estimasi Harga Produksi	30
B. Pembahasan	31
1. Penelitian Pendahuluan	31

2. Penelitian Utama	31
3. Uji Organoleptik.....	32
4. Kandungan Nilai Gizi	33
5. Harga Pokok Produksi.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Simpulan.....	35
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Perbandingan Kandungan Ikan Bandeng dan Ikan Mujair	8
2.	Kandungan Gizi Bayam dan Tepung Bayam.....	8
3.	Angka Kecukupan Gizi	12
4.	Rencana Percobaan Pembuatan Kulit Gyoza	14
5.	Rencana Percobaan Pembuatan Isi Gyoza	15
6.	Alat Pembuatan Gyoza Ikan Bandeng Substitusi Tepung Bayam	15
7.	Bahan Pembuatan Gyoza Ikan Bandeng Substitusi Tepung Bayam	16
8.	Pengelompokan Perlakuan Penelitian Pendahuluan	17
9.	Pengelompokan Perlakuan Penelitian Utama	17
10.	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	18
11.	Hasil Uji Organoleptik Pendahuluan	25
12.	Karakteristik Sifat Fisik Kulit Gyoza.....	25
13.	Nilai Rata-Rata Kesukaan Gyoza Ikan Bandeng.....	29
14.	Perhitungan Kandungan Gizi Gyoza Ikan Bandeng/100 Gram.....	30
15.	Harga Produksi Gyoza.....	31
16.	Harga Jual Gyoza	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gyoza	7
Gambar 2. Ikan Bandeng.....	7
Gambar 3. Bayam.....	8
Gambar 4. Kerangka Teori.....	13
Gambar 5. Diagram Alir Pembuatan Tepung Bayam	21
Gambar 6. Diagram Alir Pembuatan Gyoza Ikan Bandeng Subtitusi Tepung Bayam.....	22
Gambar 7. Tepung Bayam.....	24
Gambar 8. Persentase Uji Organoleptik Terhadap Warna	26
Gambar 9. Persentase Uji Organoleptik Terhadap Aroma	27
Gambar 10. Persentase Uji Organoleptik Terhadap Rasa	28
Gambar 11. Persentase Uji Organoleptik Terhadap Tekstur	28
Gambar 12. Penilaian Keseluruhan Gyoza Ikan Bandeng Dengan Subtitusi Tepung Bayam	29

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. *Infomed Consent* dan Persetujuan Setelah Penjelasan
2. Formulir Uji Organoleptik
3. Perhitungan Kandungan Gizi *Gyoza* Ikan Bandeng dengan Substitusi Tepung Bayam
4. Rincian Anggaran Biaya Produksi
5. Dokumentasi