



TUGAS AKHIR

Penilaian Organoleptik dan Estimasi Nilai Gizi pada Soft Cookies Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L) dan *Dark Chocolate* Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri

Hany Puspita Anggraeni

P2.06.31.2.22.057

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

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

**PENILAIAN UJI ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI NILAI GIZI PADA
SOFT COOKIES KACANG MERAH (*PHASEOLUS VULGARIS L*)
DAN DARK CHOCOLATE SEBAGAI KUDAPAN
SUMBER ZAT BESI BAGI REMAJA PUTRI**

Hany Puspita Anggraeni¹, Uun Kunaepah²

INTISARI

Anemia merupakan keadaan jumlah eritrosit atau kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal (<12%) sehingga dapat menurunkan kemampuan Hb dan eritrosit membawa oksigen ke seluruh tubuh serta tubuh menjadi cepat lelah dan lemas. Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Remaja putri yang menderita anemia dapat mengalami gangguan pertumbuhan dan prestasi belajar di sekolah. Pencegahan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan sumber makanan yang mengandung zat besi untuk diolah menjadi makanan atau kudapan. Salah satu kudapan yang tinggi zat besi yaitu cookies kacang merah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi cookies kacang merah dan *dark chocolate* sebagai kudapan sumber zat besi bagi remaja putri.

Penelitian ini dilakukan bulan Januari 2025 di Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan desain rancangan acak lengkap 4 formulasi dan 2 kali pengulangan. Analisis data dengan menghitung rerata variabel penilaian organoleptik. Estimasi kandungan zat gizi pada penelitian ini menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cookies kacang merah dan *dark chocolate* terbaik diperoleh berdasarkan nilai keseluruhan organoleptik yaitu formulasi 4 dengan kandungan tepung terigu 18,6 gram dan kacang merah 31 gram dengan nilai 4,08. Hasil perhitungan estimasi kandungan zat besi produk terbaik dapat berkontribusi untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi remaja putri usia 16-18 tahun sebesar 8,5% dan usia 19-29 tahun sebesar 10,4% per sjian (50 gram).

Kata kunci : Cookies, Organoleptik, Kacang merah dan Dark Chocolate, Zat Besi

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Penelitian yang berjudul " Penilaian Organoleptik dan Estimasi Nilai Gizi pada Soft Cookies Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris l*) dan Dark Chocolate Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri " tepat pada waktunya. Penyusunan Proposal Penelitian ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan proposal ini melibatkan bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. HJ. Wiwit Estuti, STP,MSi Ketua Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ibu Uun Kunaepah, ST,M.Si, Selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan dorongan, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Sumarto, MP. Dewan penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Proposal Penelitian ini.
4. Ibu Dr. HJ. Wiwit Estuti, STP,MSi Dewan penguji II yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Proposal Penelitian ini.
5. Dosen dan Staff Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama menempuh Pendidikan di ogram Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Kedua orang tua tercinta Ibu Eha Musliha dan Bapa Syarifudin, yang selalu mendoakanku dan memberikan suport sehingga anakmu ini bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan lancar.

7. Teruntuk kakaku tersayang M. Iqfa Nurhidayat yang telah membantu dan membimbing adikmu mengerjakan Tugas Akhir ini dan selalu memberikan semangat yang tiada hentinya.
8. Tak lupa pula ucapan terima kasih yang tiada hentinya teruntuk tante dan om yang telah membantu dan memberikan suport baik secara moril maupun material, sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliah dan menyelesaikan Tugas akhir ini.
9. Terima kasih juga teruntuk rekan-rekan 3B yang selalu memberikan dukungannya yang sangat tulus selama penyusunan Proposal Penelitian ini.
10. Last but not least, Hany Puspita Anggraeni. ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement

Semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan Tugas Akhir selanjutnya.

Cirebon, 14 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMANA PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	6
DAFTAR GAMBAR.....	7
DAFTAR LAMPIRAN	8
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Masyarakat	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Anemia	Error! Bookmark not defined.
2. Zat Besi	Error! Bookmark not defined.
3. Soft Cookies	Error! Bookmark not defined.
4. Kacang Merah.....	Error! Bookmark not defined.
5. Dark Chocolate.....	Error! Bookmark not defined.
6. Penilaian Organoleptik.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Rancangan Percobaan	Error! Bookmark not defined.
2. Bahan dan Alat.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Oprasional	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jalannya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
1. Pembuatan Soft Cookies Kacang Merah dan Dark Chocolate..	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Organoleptik	Error! Bookmark not defined.
3. Estimasi Kandungan Zat Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Pembuatan Soft Cookies Kacang Merah dan Dark Chocolate..	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Organoleptik	Error! Bookmark not defined.
3. Estimasi Kandungan Zat Besi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kadar Hemoglobin Normal Menurut WHO.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Angka Kecukupan Zat Besi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Komposisi Zat Gizi Kacang Merah Per 100 gram	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Daerah (<i>Layout</i>) RAL Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Bahan-bahan Pembuatan Cookies Kacang Merah....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Alat Pembuatan Cookies Kacang Merah	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Formulasi Bahan Setiap Perlakuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Hasil Penilaian Organoleptik Cookies Kacang Merah dan Dark Chocolate.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Estimasi Kandungan Zat Gizi per 100 gram	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Kontribusi Gizi Cookies Kacang Merah dan <i>Dark Chocolate</i> per 100 gram.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12 Kontribusi Gizi Cookies Kacang Merah dan <i>Dark Chocolate</i> per 50 gram.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Kontribusi Gizi Zat Besi Cookies Kacang Merah dan <i>Dark Chocolate</i> per 100 gr	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14 Kontribusi Gizi Zat Besi Cookies Kacang Merah dan <i>Dark Chocolate</i> per 50gram persajian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Cookies</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Kacang Merah.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 <i>Dark Chocolate</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Nilai Gizi Soft Cookies Formulasi 1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Nilai Gizi Soft Cookies Formulasi 2	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6 Nilai Gizi Soft Cookies Formulasi 3	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7 Nilai Gizi Soft Cookies Formulasi 4	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8 Formulir Panelis.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Bagi Calon Paenlis ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Kuisisioner Penapisan Panelis	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Formulir Kesiediaan Menjadi Panlis.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Formulir Uji Hedonik Pengulangan 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Formulir Uji Hedonik Pengulangan 2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.