



LAPORAN TUGAS AKHIR
Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI
PADA DIMSUM SUBSTITUSI TEPUNG MOCAF DENGAN ISI
DAGING IKAN LELE DAN BROKOLI SEBAGAI SNACK
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh:

KHANSA KAYLA

NIM. P2.06.31.1.23.073

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN RREPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**





LAPORAN TUGAS AKHIR
Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI
PADA DIMSUM SUBSTITUSI TEPUNG MOCAF DENGAN ISI
DAGING IKAN LELE DAN BROKOLI SEBAGAI SNACK
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh:

KHANSA KAYLA

NIM. P2.06.31.1.23.073

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN RREPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan kepada penulis sehingga Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi Pada Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli Sebagai Snack Pencegah Anemia Pada Remaja Putri” ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Keberhasilan penyelesaian karya tulis ilmiah ini didukung oleh kontribusi banyak pihak melalui bimbingan dan dorongan moral yang sangat berarti bagi penulis. Mengingat banyaknya pihak yang telah berpartisipasi, penulis tidak dapat menyampaikan ucapan terima kasih secara individual di sini. Namun, secara khusus penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, atas dukungan fasilitas serta kesempatan menempuh pendidikan yang diberikan hingga tahap akhir penyusunan laporan ini.
2. Sumarto, STP., MP., selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, atas koordinasi dan arahan selama masa studi.
3. Pijar Beyna Fatamorgana, S.KM., M.Sc., selaku dosen pembimbing, atas dedikasi, masukan, dan bimbingan krusial yang diberikan dalam proses pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
4. Kedua orang tua tercinta, atas curahan kasih sayang, dukungan moral, bantuan materiil, serta doa yang tiada henti, yang menjadi motivasi terbesar dalam menyelesaikan pendidikan ini.
5. Adik penulis, atas dukungan dan semangat berkelanjutan yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan laporan ini.
6. Seluruh rekan mahasiswa, atas semangat dan dukungan solidaritas yang sangat berarti selama penyelesaian tugas akhir ini.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan karya tulis ini, baik menyangkut substansi materi maupun tata bahasa yang diterapkan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan, kritik, maupun saran yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan kualitas laporan ini.

Besar harapan penulis agar karya tulis ini dapat memberikan implikasi yang bermanfaat serta menjadi sumber informasi yang berharga bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 13 Mei 2026

Penulis

Gambaran Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi Pada Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli Sebagai Snack Pencegah Anemia Pada Remaja Putri

Khansa Kayla

INTISARI

Laporan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, angka kejadian anemia di kalangan remaja putri nasional tercatat masih cukup mengkhawatirkan, yakni sebesar 18%. Strategi preventif yang krusial dalam mengatasi permasalahan ini adalah melalui optimalisasi asupan nutrisi kaya zat besi. Pemanfaatan potensi bahan pangan lokal seperti tepung modified cassava flour (mocaf), ikan lele, serta brokoli dinilai potensial untuk diolah menjadi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) anti-anemia. Maka, penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi karakteristik organoleptik serta profil nutrisi produk dimsum yang disubstitusi dengan tepung mocaf serta diisi dengan daging ikan lele dan brokoli. Penelitian ini menerapkan desain eksperimental yang dilakukan melalui dua tahapan analisis deskriptif. Tahap 1 diawali dengan optimasi formulasi kulit dimsum melalui substitusi tepung mocaf terhadap tepung terigu, di mana komposisi terbaik diperoleh pada Formula 2 dengan rasio 65:35. Lalu, tahap kedua yang berfokus pada perancangan isian dimsum berbasis daging ayam yang dikombinasikan dengan substitusi ikan lele serta suplementasi brokoli. Data hasil uji organoleptik dari 30 panelis menunjukkan bahwa Formula 3 (90% ayam : 10% ikan lele + 15% brokoli) mencapai skor penerimaan rata-rata 5,0. Evaluasi kandungan zat gizi per 100 g sampel Formula 3 menghasilkan profil nutrisi berupa energi (222,99 kkal), protein (10,12 g), lemak (4,75 g), karbohidrat (35,60 g), dan zat besi (3,24 mg). Proporsi pemenuhan kebutuhan gizi harian remaja putri usia 16-18 tahun melalui konsumsi 100 g produk ini mencakup 10,61% energi, 15,56% protein, 6,78% lemak, 11,86% karbohidrat, serta 21,6% zat besi. Produk ini memenuhi kriteria sebagai pangan sumber zat besi karena telah melebihi standar klaim 15%, menjadikannya alternatif intervensi diet yang layak bagi penderita anemia. Analisis kelayakan ekonomi menunjukkan bahwa Harga Pokok Produksi dan harga jual per 100 g produk Formula 3 adalah Rp2.694,00 dan Rp7.202,00.

Kata kunci : Anemia, Dimsum, Uji organoleptik, Kandungan gizi

ABSTRACT

Khansa Kayla. Organoleptic Properties and Nutritional Content of Mocaf Flour Substituted Dimsum With Catfish And Broccoli Filling As An Anemia Prevention Snack For Adolescent Girls. Under supervision of PIJAR BEYNA FATAMORGANA

According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) report, the prevalence of anemia among adolescent girls nationwide remains quite alarming, at 18%. A crucial preventive strategy in addressing this issue is through the optimization of iron-rich nutrient intake. The utilization of local food ingredients such as modified cassava flour (mocaf), catfish, and broccoli is considered a potential source for developing anti-anemia supplementary food (PMT). Therefore, this study was conducted to evaluate the organoleptic characteristics and nutritional profile of dim sum products substituted with mocaf flour and filled with catfish meat and broccoli. This study employed an experimental design conducted through two stages of descriptive analysis. Stage 1 began with the optimization of the dim sum wrapper formulation through the substitution of mocaf flour for wheat flour, where the best composition was obtained in Formula 2 with a 65:35 ratio. Then, the second stage focused on the design of chicken-based dim sum fillings combined with catfish substitution and broccoli supplementation. Data from organoleptic tests conducted on 30 panelists showed that Formula 3 (90% chicken : 10% catfish + 15% broccoli) achieved an average acceptance score of 5.0. Nutritional content evaluation per 100 g of Formula 3 sample yielded a nutritional profile consisting of energy (222.99 kcal), protein (10.12 g), fat (4.75 g), carbohydrates (35.60 g), and iron (3.24 mg). The proportion of daily nutritional requirements met by adolescent girls aged 16–18 through consumption of 100 g of this product includes 10.61% of energy, 15.56% of protein, 6.78% of fat, 11.86% of carbohydrates, and 21.6% of iron. This product meets the criteria as an iron-rich food because it exceeds the 15% claim standard, making it a viable dietary intervention alternative for people with anemia. An economic feasibility analysis shows that the cost of goods manufactured and the selling price per 100 g of Formula 3 are Rp2,694.00 and Rp7,202.00, respectively.

Keywords: *Anemia, Dimsum, Organoleptic test, Nutritional Content*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	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	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi peneliti	6
2. Bagi Institusi	6
3. Bagi Masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Anemia.....	7
2. Mocaf.....	8
3. Ikan Lele.....	9
4. Brokoli.....	11
5. Dimsum	12
6. Uji Organoleptik	13
7. Panelis.....	15
8. Kandungan Gizi	16

9. Harga Pokok Produksi.....	18
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
1. Waktu Penelitian	20
2. Tempat Penelitian	20
C. Desain Penelitian.....	20
1. Rancangan Percobaan	20
2. Pengelompokan Perlakuan.....	21
3. Alat dan Bahan	23
D. Variabel dan Definisi Operasional	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
1. Jenis Data	25
2. Cara Pengumpulan Data.....	26
3. Instrumen Penelitian.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
1. Teknik Pengumpulan Data	26
2. Teknik Analisis Data.....	27
G. Jalannya Penelitian.....	28
1. Penelitian Tahap 1.....	28
2. Penelitian Tahap 2.....	28
3. Uji Organoleptik.....	30
4. Perhitungan Kandungan Gizi.....	31
5. Perhitungan HPP	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil	32
1. Penelitian Tahap 1.....	32
2. Penelitian Tahap 2.....	34
B. Pembahasan.....	42
1. Pembuatan Kulit Dimsum.....	42
2. Pembuatan Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi daging Ikan Lele Dan Brokoli	43
3. Sifat Organoleptik.....	44

4. <i>Kandungan Zat Gizi</i>	47
5. <i>Harga Pokok Produksi dan Harga Jual</i>	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	50
A. Simpulan	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP PENULIS	80

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
Table 1.	Nilai Gizi Tepung Mocaf.....	9
Table 2.	Nilai Gizi Ikan Lele.....	11
Table 3.	Nilai Gizi Brokoli.....	12
Table 4.	Rancangan Percobaan Penelitian Tahap 1	21
Table 5.	Rancangan Percobaan Penelitian Tahap 2 Pembuatan Isi Dimsum	21
Table 6.	Penelitian Tahap 1	22
Table 7.	Penelitian Tahap 2	22
Table 8.	Alat yang digunakan dalam penelitian	23
Table 9.	Bahan Pembuatan Dimsum	23
Table 10.	Variabel dan Definisi Operasional.....	25
Table 11.	Karakteristik Sifat Fisik Kulit Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Berdasarkan Masing Masing Perlakuan.....	33
Table 12.	Hasil Penilaian Organoleptik Pada Penelitian Tahap 1	33
Table 13.	Nilai Rata rata Kesukaan Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	39
Table 14.	Kandungan Gizi Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli Per 100 g	40
Table 15.	Kandungan Gizi Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli Per 10 g	40
Table 16.	Perbandingan Angka Kecukupan Gizi pada Formula 3 Per 100 g	40
Table 17.	Harga Pokok Produksi per 100 g Gizi Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.	41
Table 18.	Harga Jual Produksi per 100 g Gizi Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli	41
Table 19.	Perbandingan Harga Jual Produk Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli dengan Dimsum yang ada di Pasaran per 100 g Produk	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mocaf	8
Gambar 2. Ikan lele	10
Gambar 3. Brokoli.....	11
Gambar 4. Dimsum	12
Gambar 5. Kerangka Teori	19
Gambar 6. Diagram Air Pembuatan Kulit Dimsum	28
Gambar 7. Diagram Alir Pembuatan Isian Dimsum	29
Gambar 8. Diagram alir pembuatan Dimsum	30
Gambar 9. Kulit Dimsum Substitusi Tepung Mocaf.....	33
Gambar 10. Dimsum substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli	35
Gambar 11. Hasil Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Warna Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	36
Gambar 12. Hasil Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Aroma Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	36
Gambar 13. Hasil Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Tekstur Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	37
Gambar 14. Hasil Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Rasa Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	38
Gambar 15. Penilaian Keseluruhan Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

Lampiran 1. Informed Consent (IC)	58
Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	59
Lampiran 3. Formulir Uji Organoleptik Panelis	61
Lampiran 4. Data hasil Uji Organoleptik	63
Lampiran 5. Perhitungan Kandungan Gizi Dimsum Substitusi Tepung Mocaf Dengan Isi Daging Ikan Lele Dan Brokoli	69
Lampiran 6. Harga Pokok Produk.....	72
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	76