



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN
KANDUNGAN GIZI DIMSUM AYAM SUBSTITUSI
JAMUR MERANG DENGAN PENAMBAHAN
BAYAM SEBAGAI ALTERNATIF SNACK
PENCEGAHAN HIPERTENSI**

HASNA KAMILA

NIM.P2.06.31.1.23.022

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN
KANDUNGAN GIZI DIMSUM AYAM SUBSTITUSI
JAMUR MERANG DENGAN PENAMBAHAN
BAYAM SEBAGAI ALTERNATIF SNACK
PENCEGAHAN HIPERTENSI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

HASNA KAMILA

NIM.P2.06.31.1.23.022

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

**Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Dimsum Ayam
Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam sebagai Alternatif
Snack Pencegahan Hipertensi**

Hasna Kamila

INTISARI

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat bahwa prevalensi hipertensi pada populasi berusia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 30,8%. Kondisi ini berkorelasi kuat dengan ketidakseimbangan pola konsumsi, khususnya asupan natrium yang berlebihan dan defisiensi kalium. Sebagai langkah pencegahan, dilakukan pengembangan produk pangan fungsional berupa dimsum yang diformulasikan dengan bahan dasar lokal kaya kalium, yakni jamur merang (300 mg/100 g) dan bayam (456,4 mg/100 g). Dimsum dipilih sebagai bentuk fisik produk karena preferensi konsumen yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai profil organoleptik, kandungan nutrisi, dan kalkulasi biaya produksi dimsum tersebut. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan analisis deskriptif melalui 2 tahap penelitian. Penelitian tahap 1 menggunakan tiga formulasi perbandingan daging ayam, jamur merang F1 (30%:70%), F2 (25%:75%), dan F3 (20%:80%) yang diuji organoleptik oleh 10 panelis agak terlatih. Formula paling disukai pada penelitian tahap 1 adalah F2. Penelitian tahap 2 menggunakan empat formulasi penambahan bayam sebanyak 10%, 15%, 20%, dan 25% yang diuji organoleptik oleh 30 panelis tidak terlatih dengan uji hedonik. Hasil menunjukkan formula yang paling disukai yaitu F1 (25%:75%) + 10% dengan nilai parameter warna 5,5, aroma 5,2, rasa 5,7, tekstur 5,5, dan rata-rata 5,5. Formula 1 mengandung energi sebanyak 256,6 kkal, protein 10,0 g, lemak 12,2 g, karbohidrat 27,2 g, kalium 406,8 mg, natrium 449,6 mg, dan serat 2,1 g. Konsumsi 100 g dimsum dapat mencukupi 8,6% kecukupan kalium per-hari bagi usia 30 – 49 tahun. Estimasi harga jual produk seharga Rp 8.000/100 g.

Kata kunci: hipertensi, kalium, jamur merang, bayam, dimsum

ABSTRACT

HASNA KAMILA. Description of the Organoleptic Properties and Nutritional Content of Chicken Dim Sum Substituted with Straw Mushrooms and Added Spinach as an Alternative Snack for Hypertension Prevention

Under supervision of NANING HADININGSIH

According to data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of hypertension among the population aged ≥ 15 years in Indonesia reached 30.8%. This condition is strongly correlated with an unbalanced diet, particularly excessive sodium intake and potassium deficiency. As a preventive measure, a functional food product in the form of dim sum was developed, formulated with local ingredients rich in potassium, namely straw mushrooms (300 mg/100 g) and spinach (456.4 mg/100 g). Dim sum was chosen as the product form due to its high consumer preference. This study aims to provide a comprehensive overview of the organoleptic profile, nutritional content, and production cost calculations for these dim sum. The study design is an experimental study with descriptive analysis conducted in two phases. Phase 1 of the study used three chicken meat-straw mushroom formulations: F1 (30%:70%), F2 (25%:75%), and F3 (20%:80%), which were evaluated organoleptically by 10 moderately trained panelists. The most preferred formulation in Phase 1 was F2. Phase 2 of the study used four formulations with spinach added at levels of 10%, 15%, 20%, and 25%, which were evaluated organoleptically by 30 untrained panelists using a hedonic test. The results showed that the most preferred formulation was F1 (25%:75%) + 10%, with parameter scores of 5.5 for color, 5.2 for aroma, 5.7 for taste, 5.5 for texture, and an average score of 5.5. Formula 1 contains 256.6 kcal of energy, 10.0 g of protein, 12.2 g of fat, 27.2 g of carbohydrates, 406.8 mg of potassium, 449.6 mg of sodium, and 2.1 g of fiber. Consuming 100 g of dim sum can meet 8.6% of the daily potassium requirement for people aged 30–49. The estimated retail price of the product is Rp 8,000 per 100 g.

Keywords: hypertension, potassium, straw mushroom, spinach, dimsum

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta karunia-Nya, yang menjadi landasan kekuatan bagi penulis dalam merampungkan proposal tugas akhir berjudul “Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam sebagai Alternatif Snack Pencegahan Hipertensi”

Proses penyusunan proposal tugas akhir ini telah melibatkan dukungan signifikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada para dosen pengampu yang telah memberikan bimbingan serta dukungan akademis selama periode pengerjaan. Selain itu, ucapan terima kasih secara khusus penulis tujukan kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP., MP selaku Ketua Prodi dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Naning Hadiningsih, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu memberikan arahan, masukan semangat, serta motivasi selama penyusunan proposal.
4. Bapak Pijar Peyna Fatamorgana SKM, M.Sc selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan masukan dan bimbingannya dalam perbaikan Proposal Tugas Akhir.
5. Ibu Ima Karimah S.Gz, M.Si selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan bimbingannya dalam perbaikan Proposal Tugas Akhir.
6. Umi dan Abi yang selalu memberikan kasih sayang dan cintanya yang tak akan pernah tergantikan, selalu mendoakan, mengingatkan penulis untuk beribadah, memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20

B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Desain Penelitian.....	20
D. Variabel dan Definisi Operasional	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
H. Jalannya Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil	31
B. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	7
Tabel 2	Kandungan Gizi Daging Ayam.....	9
Tabel 3	Perbandingan Kandungan Gizi Jamur.....	10
Tabel 4	Perbandingan Kandungan Gizi Bayam.....	11
Tabel 5	Persyaratan Mutu dan Keamanan Dimsum Ikan.....	12
Tabel 6	Rancangan Percobaan Penelitian Tahap 1	20
Tabel 7	Rancangan Penelitian Tahap 2.....	21
Tabel 8	Pengelompokkan Perlakuan Pendahuluan	22
Tabel 9	Pengelompokkan Perlakuan Utama	22
Tabel 10	Alat Pembuatan Dimsum	23
Tabel 11	Bahan Pembuatan Dimsum.....	23
Tabel 12	Variabel dan Definisi Operasional.....	24
Tabel 13	Hasil Uji Organoleptik Tahap 1	32
Tabel 14	Nilai Rata-Rata Penilaian Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	39
Tabel 15	Kandungan Gizi Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam per 100 gram.....	40
Tabel 16	Pemenuhan Kecukupan Kalium pada Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam.....	40
Tabel 17	Pemenuhan Kecukupan Natrium pada Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam.....	41
Tabel 18	Pemenuhan Kecukupan Serat pada Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam.....	41
Tabel 19	Presentase Kandungan Kalium berdasarkan ALG.....	41
Tabel 20	Harga Pokok Produksi per 100 g Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	42
Tabel 21	Harga Jual Produk per 100 g (10 pcs) Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam.....	42
Tabel 22	Perbandingan Harga Jual Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam dengan Merk per 100 gram	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Dimsum	8
Gambar 2 Daging Ayam	9
Gambar 3 Jamur Merang.....	10
Gambar 4 Bayam.....	11
Gambar 5 Kerangka teori	19
Gambar 6 Diagram Alir Proses Pembuatan Dimsum Substitusi Jamur Merang ..	28
Gambar 7 Diagram Alir Proses Pembuatan Dimsum Substitusi Jamur Merang Dengan Penambahan Bayam.....	28
Gambar 8 Diagram Alir Proses Pengukusan.....	29
Gambar 9 Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang	31
Gambar 10 Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	34
Gambar 11 Parameter Warna Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	35
Gambar 12 Parameter Warna Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	36
Gambar 13 Parameter Aroma Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	37
Gambar 14 Parameter Tekstur Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	38
Gambar 15 Hasil Penilaian Organoleptik secara Keseluruhan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian	57
Lampiran 2 Rincian Anggaran Biaya.....	58
Lampiran 3 Naskah Penjelasan Penelitian	61
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	62
Lampiran 5 Formulir Uji Organoleptik.....	63
Lampiran 6 Data Hasil Uji Organoleptik Dimsum Ayam Substitusi Jamur Merang dengan Penambahan Bayam	65
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	73