

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi**

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN  
KANDUNGAN GIZI DIMSUM SUBSTITUSI  
TEPUNG KACANG KEDELAI, HATI AYAM  
DAN SAWI HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF  
PENCEGAHAN ANEMIA**

**Nida Aulia Zakia**

**NIM. P2.06.31.1.23.036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**2026**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi**

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN  
KANDUNGAN GIZI DIMSUM SUBSTITUSI  
TEPUNG KACANG KEDELAI, HATI AYAM  
DAN SAWI HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF  
PENCEGAHAN ANEMIA**

**Nida Aulia Zakia**

**NIM. P2.06.31.1.23.036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**2026**

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam penulis tunjukkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Proposal Tugas Akhir yang berjudul “Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Dimsum Substitusi Tepung Kacang Kedelai, Hati Ayam Dan Sawi Hijau Sebagai Alternatif Pencegahan Anemia” ini dapat dirampungkan dengan baik. Salawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya yang mengharapkan syafaat beliau di hari akhir kelak.

Keberhasilan dalam merampungkan Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan dan kontribusi berbagai pihak. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta dukungan moral sepanjang penyusunan Proposal Tugas Akhir ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga ingin saya haturkan kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep. Ners, M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, STP., M.P selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Pijar Beyna Fatamorgana, SKM., M.Sc selaku Dosen Pembimbing, atas kesediaan waktu, arahan konstruktif, serta motivasi yang konsisten diberikan sepanjang penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Kedua orang tua beserta keluarga tercinta, yang senantiasa menjadi pilar kekuatan utama serta menyediakan dukungan, baik secara moral maupun material dalam setiap proses yang dilalui penulis.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Angkatan 2023, atas kebersamaan, solidaritas, dan dorongan semangat yang saling dialirkan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Meskipun penyusunan laporan ini telah diupayakan secara optimal, penulis menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan, baik dari aspek sistematika maupun substansi. Oleh karena itu, kritik konstruktif serta saran dari berbagai pihak

sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah penulis di masa yang akan datang.

Penulis berharap laporan ini dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam bagi pembaca dan penulis. Semoga dengan adanya proposal ini, Allah SWT selalu memberikan berkah dan membawa manfaat bagi semua.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

**ORGANOLEPTIC PROPERTIES AND NUTRITIONAL CONTENT OF  
DIMSUM SUBSTITUTION OF SOYBEAN FLOUR, CHICKEN'S LIVER  
AND MUSTARD GREENS AS AN ALTERNATIVE TO ANEMIA  
PREVENTION**

Nida Aulia Zakia

**ABSTRACT**

*According to the 2023 Indonesian Health Survey Report, the prevalence of anemia among adolescent girls reached 15.5%, caused by iron (Fe) deficiency that leads to hemoglobin levels dropping below 14–16 g/dl. To address this, iron-rich local foods can be utilized more effectively. Per 100 grams, soybean flour contains 24 g of protein and 6.7 mg of iron, while chicken liver contains 19.7 g of protein and 6.6 mg of iron. Green mustard greens contain 1 g of protein and 1.1 mg of iron. The study employed an experimental design with descriptive-analytical analysis. Stage 1 involved formulating dim sum wrappers by substituting wheat flour with soybean flour, specifically F1 (66.7% : 33.3%), F2 (63.4% : 36.6%), and F3 (60% : 40%), which were evaluated organoleptically by 10 moderately trained panelists. The best formula in Stage 1 was F1, with an average liking score of 4.9 (somewhat liked). This best formula was then used in Stage 2. In Stage 2, the formulations for chicken dim sum fillings with chicken liver and Chinese cabbage were F1 (10% : 80% : 10%), F2 (15% : 72.5% : 12.5%), and F3 (20% : 65% : 15%), which were evaluated by 30 untrained panelists. The results of the testing in Stage 2 identified F2 as the best formula with an average acceptability score of 5.3 (on a “somewhat like” scale). Specifically, every 100 g of this premium formula provides 273 kcal of energy, 12.93 g of protein, 12.91 g of fat, 29.95 g of carbohydrates, and 2.76 mg of iron. The best formula meets 13% of the nutritional requirements of 16–18 year olds. The production cost per 100 g is Rp. 4,782, with a selling price of Rp. 6,216, with the potential to become an alternative snack for the prevention of anaemia in teenage girls.*

*Keywords: dimsum, soybean flour, chicken liver, Chinese cabbage, anemia.*

# **SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI DIMSUM SUBSTITUSI TEPUNG KACANG KEDELAI, HATI AYAM DAN SAWI HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN ANEMIA**

Nida Aulia Zakia

## **INTISARI**

Laporan Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi anemia remaja putri mencapai 15,5%, yang dipicu oleh defisiensi zat besi (Fe) hingga kadar hemoglobin turun di bawah 14–16 g/dl. Untuk mengatasinya, pangan lokal kaya Fe dapat dioptimalkan. Per 100 gram, tepung kacang kedelai mengandung 24 g protein dan 6,7 mg zat besi, sementara hati ayam menyimpan 19,7 g protein dan 6,6 mg zat besi. Sawi hijau mengandung protein 1 g dan zat besi 1,1 mg. Penelitian menggunakan desain eksperimental dengan analisis deskriptif analitik. Tahap 1 formulasi kulit dimsum substitusi tepung terigu dengan tepung kacang kedelai yaitu F1 (66,7% : 33,3%), F2 (63,4% : 36,6%), dan F3 (60% : 40%) yang diuji organoleptik oleh 10 panelis agak terlatih. Formula terbaik pada Tahap 1 diperoleh F1 nilai rata-rata kesukaan yaitu 4,9 (agak suka). Formula terbaik kemudian digunakan pada tahap 2. Tahap 2 formulasi isian dimsum daging ayam dengan hati ayam dan sawi hijau yaitu F1 (10% : 80% : 10%), F2 (15% : 72,5% : 12,5%), dan F3 (20% : 65% : 15%) yang diuji oleh 30 panelis tidak terlatih. Hasil pengujian pada Tahap 2 menetapkan F2 sebagai formula terbaik dengan skor akseptabilitas rata-rata 5,3 (skala agak suka). Secara spesifik, setiap 100 g formula unggulan ini mengintegrasikan kontribusi energi sebesar 273 kkal, protein 12,93 g, lemak 12,91 g, karbohidrat 29,95 g, serta kandungan zat besi mencapai 2,76 mg. Formula terbaik mencukupi 13% kebutuhan WUS 16 – 18 tahun. Harga pokok produksi per 100 g mencapai Rp. 4.782,- dengan harga jual per 100 g sebesar RP. 6.216,- yang berpotensi menjadi camilan alternatif pencegahan anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci:** dimsum, tepung kacang kedelai, hati ayam, sawi hijau, anemia

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>INTISARI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. LATAR BELAKANG</b> .....	<b>1</b>
<b>B. RUMUSAN MASALAH</b> .....	<b>3</b>
<b>C. TUJUAN</b> .....	<b>3</b>
<b>D. MANFAAT</b> .....	<b>4</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>A. TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>5</b>
1. Anemia.....	5
2. Dimsum.....	6
3. Tepung Kacang Kedelai.....	7
4. Hati Ayam.....	8
5. Sawi Hijau.....	9
6. Tepung Terigu.....	9
7. Tepung tapioka.....	10
8. Daging Ayam.....	11
9. Kandungan Gizi.....	11
10. Uji organoleptik.....	14
11. Panelis.....	16
12. Uji Kesukaan.....	17
13. Harga Pokok Produksi.....	18
<b>B. KERANGKA TEORI</b> .....	<b>19</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>

<b>A. JENIS PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
<b>B. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
1. Waktu Penelitian.....	20
2. Tempat Penelitian.....	20
<b>C. DESAIN PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
1. Rancangan Percobaan.....	20
2. Pengelompokkan perlakuan.....	21
3. Alat dan Bahan.....	23
<b>D. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>25</b>
<b>E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....</b>	<b>26</b>
a. Jenis Data.....	26
b. Cara Pengumpulan Data.....	26
<b>F. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>27</b>
1. Cara Pengolahan Data.....	27
2. Teknik Analisis Data.....	28
<b>G. JALANNYA PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
1. Penelitian Pendahuluan.....	28
2. Penelitian Tahap 1.....	29
3. Penelitian Tahap 2.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
<b>A. Hasil.....</b>	<b>32</b>
1. Penelitian Pendahuluan.....	32
2. Penelitian Tahap 1.....	32
3. Penelitian Tahap 2.....	36
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>45</b>
1. Pembuatan Kulit Dimsum Substitusi Tepung Kacang Kedelai.....	45
2. Pembuatan Isian Dimsum Substitusi Hati Ayam dan Sawi Hijau.....	46
3. Sifat Organoleptik.....	46
4. Kandungan Gizi.....	49
5. Harga Jual.....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
<b>A. Simpulan.....</b>	<b>52</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbandingan Kandungan Gizi Tepung Kacang Kedelai dan Tepung Kacang Hijau per 100 gram.....	7
Tabel 2.	Perbandingan Kandungan Gizi Hati Ayam dan Hati Sapi per 100 gram.....	8
Tabel 3.	Perbandingan Kandungan Gizi Sawi Hijau dan Sawi Putih per 100 gram.....	9
Tabel 4.	Rancangan Percobaan Penelitian Tahap 1.....	20
Tabel 5.	Rancangan Percobaan Penelitian Tahap 2.....	20
Tabel 6.	Pengelompokkan Penelitian Tahap 1.....	20
Tabel 7.	Pengelompokkan Penelitian Tahap 2.....	21
Tabel 8.	Alat Pembuatan Substitusi Tepung Kacang Kedelai, Hati Ayam dan Sawi Hijau.....	22
Tabel 9.	Bahan Pembuatan Dimsum Substitusi Tepung Kacang Kedelai, Hati Ayam dan Sawi Hijau.....	23
Tabel 10.	Definisi Operasional.....	25
Tabel 11.	Nilai Rata – Rata Intensitas Hasil Organoleptik Penelitian Tahap 1.....	32
Tabel 12.	Nilai Rata – Rata Kesukaan Hasil Organoleptik Penelitian Tahap 1.....	33
Tabel 13.	Nilai Rata – Rata Kesukaan Hasil Organoleptik Penelitian Tahap 2.....	40
Tabel 14.	Kandungan Gizi Dimsum Subtitusi Tepung Kacang Kedelai, Hati Ayam dan Sawi Hijau/100 gram.....	41
Tabel 15.	Perbandingan Kecukupan Gizi Formula Terbaik per 100 gram.....	42
Tabel 16.	Harga per 100 gram.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Dimsum.....	6
Gambar 2.	Tepung Kacang Kedelai.....	7
Gambar 3.	Hati Ayam.....	8
Gambar 4.	Sawi Hijau.....	8
Gambar 5.	Tepung Terigu.....	9
Gambar 6.	Tepung Tapioka.....	10
Gambar 7.	Daging Ayam.....	10
Gambar 8.	Kerangka Teori.....	18
Gambar 9.	Pembuatan Tepung Kacang Kedelai.....	28
Gambar 10.	Pembuatan Kulit Dimsum.....	29
Gambar 11.	Pembuatan Isian Dimsum.....	30
Gambar 12.	Tepung Kacang Kedelai.....	31
Gambar 13.	Kulit Dimsum Substitusi Tepung Kacang Kedelai.....	32
Gambar 14.	Penilaian Keseluruhan Kulit Dimsum Substitusi Tepung Kacang Kedelai.....	33
Gambar 15.	Dimsum Substitusi Hati Ayam dan Sawi Hijau.....	35
Gambar 16.	Persentase Uji Organoleptik Tahap 2 Terhadap Warna.....	36
Gambar 17.	Persentase Uji Organoleptik Tahap 2 Terhadap Aroma.....	37
Gambar 18.	Persentase Uji Organoleptik Tahap 2 Terhadap Rasa.....	38
Gambar 19.	Persentase Uji Organoleptik Tahap 2 Terhadap Tekstur.....	39
Gambar 20.	Penilaian Keseluruhan Dimsum Daging Ayam Substitusi Hati Ayam dan Sawi Hijau.....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Formulir Penelitian Pendahuluan Uji Rating Hedonik
3. Formulir Penelitian Utama Uji Rating Hedonik
4. Jadwal Penelitian
5. Kandungan Gizi Formula 1
6. Kandungan Gizi Formula 2
7. Kandungan Gizi Formula 3
8. Rincian Anggaran Biaya
9. Dokumentasi
10. Riwayat Hidup Penulis