

KARYA TULIS ILMIAH

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN GIZI DIMSUM ‘UBAY’ UDANG (*CARIDEA*)
DAN BAYAM HIJAU (*AMARANTHUS VIRIDIS*) SEBAGAI
ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI
REMAJA PUTRI ANEMIA**



**SRI RAHAYU
NIM. P2.06.31.2.23.049**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN GIZI DIMSUM ‘UBAY’ UDANG (*CARIDEA*)
DAN BAYAM HIJAU (*AMARANTHUS VIRIDIS*) SEBAGAI
ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI
REMAJA PUTRI ANEMIA**



**SRI RAHAYU
NIM. P2.06.31.2.23.049**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**“PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI
KANDUNGAN GIZI DIMSUM ‘UBAY’ UDANG (*CARIDEA*)
DAN BAYAM HIJAU (*AMARANTHUS VIRIDIS*) SEBAGAI
ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI
REMAJA PUTRI ANEMIA”**

Disusun oleh:

SRI RAHAYU

NIM. P2.06.31.2.23.049

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing

Pembimbing



Tanggal : 2 Juni 2026

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI KANDUNGAN GIZI DIMSUM ‘UBAY’ UDANG (*CARIDEA*) DAN BAYAM HIJAU (*AMARANTHUS VIRIDIS*) SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN SUMBER ZAT BESI BAGI REMAJA PUTRI ANEMIA”

Disusun Oleh

SRI RAHAYU

NIM. P2.06.31.2.23.049

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal : 2 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji



Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
NIP.196804181993012001

Anggota Penguji I



Uun Kunaepah, SST, M.Si
NIP.197101091995032002

Anggota Penguji II



Sholichin, SP, MT
NIP.198112062023211008

Cirebon, 2 Juni 2026

Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon



Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
NIP.196804181993012001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sri Rahayu

NIM. : P20631223049

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir:

Judul : Penilaian Organolpetik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum 'Ubay' Udang (*Caridea*) dan Bayam Hijau (*Amaranthus Viridis*) Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri Anemia

Pembimbing : Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP,M.Si

Tanggal Ujian Sidang : 2 Juni 2026

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar- benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Cirebon, 2 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



SRI RAHAYU

NIM.: P2.06.31.22.3049

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENETINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Sri Rahayu
NIM	: P20631223049
Program Studi	: Diploma Tiga Gizi Cirebon
Jurusan	: Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum ‘Ubay’ Udang (*Caridea*) dan Bayam Hijau (*Amaranthus Viridis*) Sebagai Alternatif Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri Anemia”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di	: Cirebon
Pada tanggal	: 2 Juni 2026

Yang menyatakan,



Sri Rahayu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum ‘*Ubay*’ Udang (*Caridea*) dan Bayam Hijau (*Amaranthus viridis*) Sebagai alternatif kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri Anemia” tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si yang telah memberikan dukungan dan motivasi yang penuh terhadap penyusunan Tugas Akhir.
2. Ibu Dr.Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, masukan, serta meluangkan waktunya untuk bimbingan.
3. Ibu Uun Kunaepah, SST,M.Si Dosen penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan serta arahnya untuk perbaikan Tugas Akhir.
4. Bapak Sholichin, SP, MT Dewan penguji II yang telah memberikan masukan dan saran terhadap tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah tepat pada waktunya.
6. Kepada kedua orang tua, dan segenap keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa tanpa henti, memberikan motivasi serta selalu membantu saya dalam berbagai hal apapun sehingga

peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Kepada seluruh anggota grup CIHUY Arin, Zahwa dan Nisrina terima kasih sudah selalu memberikan semangat, motivasi, doa, bantuannya dan selalu mendengarkan keluh kesah saya selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada semua pihak yang sudah memberikan dukungan, semangat, bantuan dan motivasinya kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna sehingga memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan yang lebih lanjut.

Cirebon, 2 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Desain Penelitian	35
D. Variabel dan Definisi Operasional	38
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Pengolahan dan Analisis Data	45
G. Jalannya Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi anemia berdasarkan kadar konsentrasi hemoglobin darah	8
Tabel 2. Kandungan Gizi Udang Per 100 g	19
Tabel 3. Kandungan Gizi Pada Bayam Per 100 g.....	23
Tabel 4. Rancangan Acak Lengkap (RAL).....	35
Tabel 5. Daerah (<i>Layout</i>) RAL Penelitian	35
Tabel 6. Bahan Pembuatan Dimsum Udang Bayam.....	36
Tabel 7. Alat Pembuatan Dimsum Udang dan Bayam	37
Tabel 8. Formulasi Bahan	38
Tabel 9. Definisi Operasional	40
Tabel 10. Hasil Penilaian Organoleptik	56
Tabel 11. Estimasi Kandungan Gizi	57
Tabel 12. Kontribusi Gizi Dimsum Udang dan Bayam Hijau per 100 g	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Udang	18
Gambar 2. Bayam.....	22
Gambar 3. Kerangka Teori/Pemikiran	32
Gambar 4. Kerangka Konsep	33
Gambar 5. Pembuatan Dimsum dengan Penambahan Bayam Hijau	51
Gambar 4. Dokumentasi Hasil Produk Penelitian.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Perizinan.....	73
Lampiran 2. Kuesioner Penapisan Panelis	74
Lampiran 3. Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis	75
Lampiran 4. Naskah Penjelasan Penelitian	76
Lampiran 5. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	77
Lampiran 6. Formulir Uji Organoleptik I	78
Lampiran 7. Formulir Uji Organoleptik II	79
Lampiran 8. Pengolahan data Organoleptik.....	80
Lampiran 9. Perhitungan Estimasi Kandungan Gizi Menggunakan TKPI 2020	81
Lampiran 10. Dokumentasi	84

**ORGANOLEPTIC EVALUATION AND NUTRITIONAL CONTENT
ESTIMATION OF “UBAY” DIMSUM MADE FROM SHRIMP (*CARIDEA*)
AND GREEN SPINACH (*AMARANTHUS VIRIDIS*) AS AN
ALTERNATIVE IRON-RICH SNACK FOR ANEMIC ADOLESCENT
GIRLS**

Sri Rahayu¹, Wiwit Estuti²

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a common health problem caused by inadequate iron intake and blood loss during menstruation. One effort to prevent anemia is through the development of iron-rich snacks, such as dimsum made from shrimp and green spinach.

This study aimed to determine the organoleptic evaluation and estimated nutritional content of “Ubay” dimsum made from shrimp (*Caridea*) and green spinach (*Amaranthus viridis*) as an alternative iron-rich snack for anemic adolescent girls.

This study employed an experimental method using a Completely Randomized Design (CRD) consisting of three formulations with two replications. Organoleptic testing was conducted on 15 semi-trained panelists using a hedonic test covering color, aroma, taste, texture, and overall acceptability.

The results showed that the best formulation was F2 (21.03% shrimp : 21.03% green spinach), with mean scores of 4.07 for color, 3.74 for aroma, 4.10 for taste, 4.14 for texture, and 4.10 for overall acceptability. The estimated nutritional content of F2 per 100 grams was 145.4 kcal of energy, 7.6 g of protein, 4.3 g of fat, 18.6 g of carbohydrates, and 2.3 mg of iron. “Ubay” dimsum has the potential to serve as an alternative iron-rich snack for anemic adolescent girls.

Keywords: Anemia, Dimsum, Organoleptic Evaluation, Iron, Adolescent Girls.

¹ Student of the Diploma III Nutrition Program, Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya

² Lecturer of the Diploma III Nutrition Program, Cirebon, Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya

**Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum ‘Ubay’
Udang (*Caridea*) dan Bayam Hijau (*Amaranthus viridis*) Sebagai Alternatif
Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri Anemia**

Sri Rahayu¹ Wiwit Estuti²

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi akibat rendahnya asupan zat besi dan kehilangan darah saat menstruasi. Salah satu upaya pencegahan anemia yaitu melalui pengembangan kudapan sumber zat besi, seperti dimsum berbahan udang dan bayam hijau.

Penelitian ini bertujuan mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dimsum ‘Ubay’ udang (*Caridea*) dan bayam hijau (*Amaranthus viridis*) sebagai alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri anemia.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Rancangan Acak Lengkap (RAL) terdiri atas tiga formulasi dan dua kali pengulangan. Uji organoleptik dilakukan terhadap 15 panelis agak terlatih menggunakan metode uji hedonik meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan keseluruhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa formula terbaik adalah F2 (21,03% udang : 21,03% bayam hijau) dengan nilai rerata warna 4,07; aroma 3,74; rasa 4,10; tekstur 4,14; dan keseluruhan 4,10. Estimasi kandungan gizi F2 per 100 gram meliputi energi 145,4 kkal, protein 7,6 gram, lemak 4,3 gram, karbohidrat 18,6 gram, dan zat besi 2,3 mg. Dimsum ‘Ubay’ berpotensi menjadi alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri anemia.

Kata Kunci : Anemia, Dimsum, Penilaian Organoleptik, Zat Besi, Remaja Putri.

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