

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI  
KANDUNGAN ZAT BESI PADA PUDING BUAH KURMA  
DAN BUAH NAGA MERAH (*Hylocyrus ptyrhizus*) SEBAGAI  
CAMILAN SEHAT SUMBER ZAT BESI BAGI REMAJA  
PUTRI**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

**AMELIA SYIFAUR RAHMAH S**

NIM.P2.06.31.2.20.041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI CIREBON  
TAHUN 2023**

**Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Besi Pada Puding  
Buah Kurma dan Buah Naga Merah (*Hylocirus ptyrhizus*) Sebagai Camilan  
Sehat Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri**

Amelia Syifaur Rahmah S<sup>1</sup>, Uun Kunaepah<sup>2</sup>

**INTISARI**

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi di dunia. Hasil riskeddas 2017 menunjukkan bahwa 22,7% remaja mengalami anemia defisiensi besi yang saat ini masih menjadi permasalahan gizi di Indonesia. Buah kurma mengandung energi tinggi, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, Vitamin B6, Ca<sup>3+</sup>, Zn, dan Mg. Buah naga kaya akan zat besi, Vitamin C mineral, kalsium, magnesium serta serat. Vitamin C didalam buah naga berperan dalam meningkatkan fungsi penyerapan zat besi.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *True eksperimental* yang digunakan adalah *Posttest - Only Control Design*. Penelitian dilakukan di lab. Pangan Kampus Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang beralamat di Jl. KS Tubun No. 58 Kota Cirebon.

Berdasarkan formula terbaik pudding buah kurma dan buah naga merah adalah formula 2 (F2) dengan kandungan energi 436,7 kkal, protein 4,2 gram, lemak 2,2 gram, karbohidrat 107,6 gram dan zat besi 0,7 mg dalam satu sajian 50 gram.

**Kata Kunci : Buah Kurma, Buah Naga, Organoleptik, Puding, Zat Besi**

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

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Karena dengan rahmat dan kanunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir dengan Judul “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Besi Pada Puding Buah Kurma dan Buah Naga Merah (*Hylocirus plyrhizus*) Sebagai Camilan Sehat Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Beserta keluarganya, sahabat dan insyaAllah kepada kita semua selaku umatnya hingga akhir zaman. Melalui kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon sekaligus Dosen Pembimbing Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si. yang telah memberikan motivasi, dukungan, bimbingan, saran dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan tepat waktu.
2. Ibu Yayah Afriyah, S.TP penguji 1 Tugas Akhir yang telah membantu dan memberikan saran dalam tugas akhir ini, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan tepat waktu.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, S.KM, M.PH penguji 2 Tugas Akhir yang telah membantu dan memberikan saran dalam tugas akhir ini, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan tepat waktu.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam Menyusun Proposal Tugas Akhir.

5. Kedua orang tua tercinta serta kakak dan ponakan yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam segala hal, serta doa yang membuat penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir semaksimal mungkin.
6. Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung dan Jeon Jungkook, yang menjadi motivasi bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir semaksimal mungkin.
7. Terima kasih kepada Hani Nurfaidwah, Ridha Hayati Susilo, Fikar Anugrah, Linda Dwi Noviyanti, Sirin Fitriyah, Nisrina Fajrin, Siti Lisani A, Mutiara Zalfa, Ananda Anastya P, Nur Intan Amalia, Novalia Nurhasanah, yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
8. Sahabat tercinta Ima dan Aulia yang sudah membantu memberikan semangat, dan dukungan serta doa.
9. Teman-teman Kelas 3B yang saling memberikan semangat, support, dan doa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang dapat membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir ini. Sehingga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan lebih baik untuk kedepannya.

Cirebon, 31 Oktober 2022

Amelia Syifauroh Rahmah S

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Bagi Peneliti .....	7
2. Bagi Masyarakat.....	7
3. Bagi Institusi.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Anemia Pada Remaja .....	8
2. Zat Besi.....	9
3. Pudding Buah Kurma dan Buah Naga.....	12
4. Uji Organoleptik.....	17
B. Kerangka Pemikiran.....	20
C. Kerangka Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	22
C. Desain Penelitian.....	22
D. Variabel Dan Definisi Operasional .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Pengolahan Analisis Data .....	33

G. Jalannya Penelitian.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil .....	38
1. Pembuatan Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	38
2. Uji Organoleptik.....	39
3. Estimasi Kandungan Gizi .....	40
B. Pembahasan.....	44
1. Pembuatan Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	44
2. Uji Organoleptik.....	44
3. Estimasi Kandungan Zat Besi .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
A. Simpulan .....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Zat Besi Remaja Perempuan .....	10
Tabel 2. Rancangan Acak Lengkap.....	23
Tabel 3. Daerah (Layout) RAL Penelitian.....	23
Tabel 4. Bahan-bahan Pembuatan Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	24
Tabel 5. Alat-alat Pembuatan Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	25
Tabel 6. Formulasi Bahan Setiap Perlakuan.....	25
Tabel 7. Definisi Operasional.....	27
Tabel 8. Alat dan Bahan Pembuatan Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	35
Tabel 9. Hasil Penilaian Organoleptik Puding Buah Kurma dan Buah Naga .....	39
Tabel 10. Estimasi Kandungan Gizi Per 100 Gram.....	40
Tabel 11. Estimasi Kandungan Gizi per 50 gram .....	41
Tabel 12. Kontribusi Gizi Energi Puding Buah Kurma dan Buah Naga.....	41
Tabel 13. Kontribusi Gizi Protein Puding Buah Kurma dan Buah Naga .....	42
Tabel 14. Kontribusi Gizi Lemak Puding Buah Kurma dan Buah Naga .....	42
Tabel 15. Kontribusi Gizi Karbohidrat Puding Buah Kurma dan Buah .....	43
Tabel 16. Kontribusi Gizi Zat Besi Puding Buah Kurma dan Buah .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kurma <i>Phoenix dactylifera</i> .....	13
Gambar 2. Buah Naga Merah.....	15
Gambar 3. Kerangka Pemikiran .....	20
Gambar 4. Kerangka Penelitian.....	21
Gambar 5. Uji Organoleptik 1 .....	61
Gambar 6. Uji Organoleptik 2.....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian .....	52
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Peneliti .....	53
Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....	54
Lampiran 4 Kuesioner Penetapan Panelis .....	55
Lampiran 5 Formulir Ketersediaan Menjadi Panelis .....	56
Lampiran 6 Formulir Uji Hedonik Pengulangan 1 .....	57
Lampiran 7 Formulir Uji Hedonik Pengulangan 2 .....	58
Lampiran 8. Dokumentasi Proses Pembuatan .....	59
Lampiran 9. Dokumentasi Uji Organoleptik .....	61
Lampiran 10. Pengolahan Data Organoleptik .....	62