



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN
GIZI GYOZA DAGING DAN HATI AYAM DENGAN
PENAMBAHAN IKAN NILA SEBAGAI *SNACK* DALAM
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Disusun oleh:

CIRIL MUTMA'INAH
NIM. P2.06.31.1.21.017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi *Gyoza* Daging dan Hati Ayam dengan Penambahan Ikan Nila sebagai *Snack* dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri”.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP., selaku Ketua Jurusan dan Progam Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Ima Karimah, M.Si, selaku pembimbing yang telah memberi masukan dan arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Orang tua yang telah memberikan do'a, materi, maupun moril sehingga Laporan Tugas Akhir ini selesai.
5. Teman-teman seperjuangan Angkatan XII Progam Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, teman-teman kelompok pangan, dan terutama Reycka Fitriana Transhita, Arina Hasna Zakia, Nuramalia Fitri Utami, Syeli Gelar Mawarti, dan Dwi Gytha Rosyana Agustin yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Maka dari itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki Laporan Tugas Akhir ini. Akhir kata penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat maupun informasi terhadap pembaca, dan semoga Allah SWT senantiasa meridhoi dan membawa hikmah untuk semuanya.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi *Gyoza* Daging dan Hati Ayam dengan Penambahan Ikan Nila sebagai Snack dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Ciril Mutma'inah

INTISARI

Anemia di Indonesia menjadi masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja usia 15-24 tahun dengan prevalensi sebesar 32%. Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi sehingga perlu ada upaya penanggulangan dengan meningkatkan asupan zat besi. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu mengembangkan produk sumber zat besi sebagai alternatif *snack* bagi remaja dengan pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan utama dibuat dalam bentuk *gyoza* yang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan termasuk remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi *gyoza* daging dan hati ayam dengan penambahan ikan nila. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan analisis secara deskriptif menggunakan uji *hedonic*. Kandungan nilai gizi dianalisis berdasarkan data tabel komposisi pangan Indonesia 2017. Hasil penelitian pendahuluan diperoleh formula *gyoza* paling disukai yaitu F1 (daging ayam 80%:hati ayam 20%) ditambahkan ikan nila pada penelitian utama sebagai F1(90%), F2(95%), dan F3(100%). Hasilnya didapat formula yang paling disukai adalah F2 (80%:20%+95%) dengan nilai rata-rata 3,6 dari skala 1-5. Kandungan gizi per100g/2 sajian yaitu energi 332 kkal, protein 18g, lemak 16g, karbohidrat 30g, dan zat besi 3mg. Berdasarkan AKG 2019 dengan konsumsi *gyoza* per 100g dapat memenuhi kecukupan gizi remaja putri yaitu sebanyak 15,8% kebutuhan energi, 29,5% kebutuhan protein, 24,7% kebutuhan lemak, 10% kebutuhan karbohidrat dan 20,9% kebutuhan zat besi pada remaja putri usia 16-24 tahun. Harga pokok produksi dan harga jual per100g F2 yaitu Rp 7.677 dan Rp 9.596. Berdasarkan nilai daya terima dan kandungan gizi sumber zat besi maka disimpulkan bahwa formula yang paling disukai adalah F2(80 %:20%+95%) sebagai alternatif *snack* sumber zat besi.

Kata kunci: Anemia, remaja putri, *gyoza*, sifat organoleptik, kandungan gizi

ABSTRACT

CIRIL MUTMA'INAH *Description of Organoleptik Properties and Nutritional Conten of Gyoza with Chicken Meat and Chicken Liver Addition of Tilapia Fish as a Snack Prevention of Anemia in Teenage. Under Supervision of IMA KARIMAH*

Anemia in Indonesia is a health problem that often occurs in adolescents aged 15-24 years with a prevalence of 32%. The main cause of anemia is iron deficiency so there needs to be efforts to overcome it by increasing iron intake. One of the efforts made is to develop iron source products as an alternative snack for teenagers by using local food as the main ingredient, made in the form of gyoza which can be consumed by all groups, including teenagers. This research aims to determine the organoleptic properties and nutritional content of gyoza with meat and chicken liver with the addition of tilapia. The type of research is experimental research with descriptive analysis using hedonic tests. The nutritional value content was analyzed based on the 2017 Indonesian food composition table data. The results of preliminary research showed that the most preferred gyoza formula was F1 (80% chicken meat: 20% chicken liver) with tilapia added in the main research as F1(90%), F2(95%), and F3(100%). The results showed that the most preferred formula was F2 (80%:20%+95%) with an average value of 3.6 on a scale of 1-5. The nutritional content per 100g/2 servings is 332 kcal energy, 18g protein, 16g fat, 30g carbohydrates and 3mg iron. Based on the 2019 AKG, consumption of gyoza per 100g can meet the nutritional adequacy of adolescent girls, namely 15.8% of energy needs, 29.5% of protein needs, 24.7% of fat needs, 10% of carbohydrate needs and 20.9% of iron needs in young women aged 16-24 years. The cost of production and selling price per 100g of F2 are IDR 7,677 and IDR 9,596. Based on the acceptability value and nutritional content of the iron source, it was concluded that the most preferred formula was F2 (80%:20%+95%) as an alternative snack source of iron..

Key words: Anemia, adolescent girls, gyoza, organoleptic properties, nutritional content

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| INTISARI | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 2 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| 1. Tujuan Umum..... | 3 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| A. Tinjauan Teoritis..... | 5 |
| 1. Remaja..... | 5 |
| 2. Anemia | 5 |
| 3. Ayam Ras Pedaging (<i>Gallus domesticus</i>) | 7 |
| 4. Hati ayam | 8 |
| 5. Ikan nila..... | 9 |
| 6. Gyoza | 10 |
| 7. Kandungan Gizi..... | 11 |
| 8. Uji Organoleptik..... | 13 |
| B. Kerangka Teori..... | 16 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 17 |
| A. Jenis Penelitian..... | 17 |
| B. Waktu Penelitian..... | 17 |
| 1. Waktu..... | 17 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Tempat | 17 |
| C. Desain penelitian | 17 |
| 1. Rancangan Penelitian | 17 |
| 2. Pengelompokan Sampel | 18 |
| 3. Alat dan Bahan | 19 |
| D. Variabel dan Definisi Operasional | 21 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 21 |
| 1. Jenis Data | 21 |
| 2. Cara Pengumpulan Data | 22 |
| F. Pengolahan data dan Teknik analisis data | 22 |
| 1. Teknik Pengolahan Data | 22 |
| 2. Teknik Analisis Data | 23 |
| G. Jalannya Penelitian | 23 |
| 1. Penelitian Pendahuluan | 23 |
| 3. Uji Organoleptik | 29 |
| 4. Analisis Nilai Gizi <i>Gyoza</i> | 29 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 30 |
| A. Hasil | 30 |
| 1. Penelitian Pendahuluan | 30 |
| 2. Penelitian Utama | 33 |
| B. Pembahasan | 40 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 46 |
| A. Simpulan | 46 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| No | Judul Tabel | Halaman |
|-----------|---|---------|
| Tabel 1. | Kandungan Zat Gizi pada Daging ayam segar per 100 g BDD | 7 |
| Tabel 2. | Kandungan Zat Gizi pada Hati ayam segar per 100 g BDD | 8 |
| Tabel 3. | Kandungan Zat Gizi pada ikan nila, ikan gabus dan ikan kembung per 100 g BDD | 9 |
| Tabel 4. | Kandungan gizi pada Telur ayam per 100g BDD | 10 |
| Tabel 5. | Kandungan gizi pada Tepung tapioka per 100 g BDD..... | 11 |
| Tabel 6. | Rancangan Percobaan Penelitian Pendahuluan..... | 18 |
| Tabel 7. | Pengelompokkan Perlakuan Penelitian Pendahuluan Pembuatan Isi Gyoza | 18 |
| Tabel 8. | Pengelompokkan Perlakuan Pembuatan Kulit Gyoza | 19 |
| Tabel 9. | Pengelompokkan Perlakuan Penelitian Utama | 19 |
| Tabel 10. | Alat yang digunakan..... | 19 |
| Tabel 11. | Bahan yang digunakan | 20 |
| Tabel 12. | Variabel dan Definisi Operasional | 21 |
| Tabel 13. | Karakteristik Sifat Fisik Gyoza Daging Ayam dan Hati Ayam dengan penambahan Ikan Nila..... | 31 |
| Tabel 14. | Hasil Uji Organoleptik Penelitian Pendahuluan | 31 |
| Tabel 15. | Hasil Penilaian Keseluruhan Uji Organoleptik pada Penelitian Utama. | 37 |
| Tabel 16. | Perbandingan Kandungan Gizi Gyoza Daging ayam dan Hati ayam dengan Penambahan Ikan nila Per 100 g dengan Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri..... | 38 |
| Tabel 17. | Analisis Harga Produksi dan Harga Jual | 39 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Hati Ayam Segar | 8 |
| Gambar 2. Ikan Nila Segar..... | 9 |
| Gambar 3. Gyoza daging ayam dan hati ayam dengan penambahan ikan nila..... | 10 |
| Gambar 4. Kerangka Teori Anemia | 16 |
| Gambar 5. Diagam Alir Pembuatan adonan dari bahan daging ayam | 24 |
| Gambar 6. Diagam Alir Proses Pembuatan adonan dari bahan hati ayam..... | 25 |
| Gambar 7. Diagam Alir Proses Pembuatan adonan dari ikan nila | 26 |
| Gambar 8. Diagram Alir Pembuatan Kulit Gyoza | 27 |
| Gambar 9. Diagram Alir Pembuatan Gyoza daging dan hati ayam dengan penambahan ikan nila..... | 28 |
| Gambar 10. Kulit Gyoza..... | 30 |
| Gambar 11. Gyoza daging ayam dan hati ayam | 31 |
| Gambar 12. Penilaian Keseluruhan Parameter Gyoza Daging ayam dan Hati ayam | 32 |
| Gambar 13. Gyoza Daging Ayam Dan Hati Ayam Dengan Penambahan Ikan Nila | 34 |
| Gambar 14. Hasil Uji Organoleptik Terhadap Warna Gyoza Daging Ayam Dan Hati Ayam Dengan Penambahan Ikan Nila | 35 |
| Gambar 15. Hasil Uji Organoleptik Terhadap Aroma Gyoza Daging ayam dan Hati ayam dengan Penambahan Ikan nila | 35 |
| Gambar 16. Hasil Uji Organoleptik Terhadap Rasa Gyoza Daging ayam dan Hati ayam dengan Penambahan Ikan nila | 36 |
| Gambar 17. Hasil Uji Organoleptik Terhadap Tekstur Gyoza Daging ayam dan Hati ayam dengan Penambahan Ikan nila | 37 |
| Gambar 18. Hasil Penilaian Keseluruhan Uji Organoleptik pada Penelitian Utama | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed consent (IC)* dan Persetujuan setelah penjelasan (PSP) Penelitian Pendahuluan
2. Hasil uji organoleptik Penelitian pendahuluan
3. Data tingkat kesukaan uji organoleptik penelitian pendahuluan
4. *Informed consent (IC)* dan Persetujuan setelah penjelasan (PSP) Penelitian Utama
5. Hasil uji organoleptik Penelitian utama
6. Daftar hadir panelis uji organoleptik
7. Data tingkat kesukaan uji organoleptik penelitian utama
8. Perbandingan kandungan gizi gyoza daging ayam dan hati ayam dengan penambahan ikan nila
9. Harga pokok produksi dan harga jual
10. Dokumentasi penelitian