



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi

**PENILAIAN ORGANOLEPTIK DAN ESTIMASI KANDUNGAN ZAT GIZI  
SMOOTHIES KURMA (*Phoenix dactylifera*) DAN SARI KACANG  
KEDELAI (*Glycine max*) UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI**

Disusun Oleh:

**SAFIRA SEPTIANA DWI N**

NIM. P2.06.31.2.21.031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2024**



**“Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi Smoothies  
Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Sari Kacang Kedelai (*Glycine max*) Untuk  
Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri”**

Safira Septiana Dwi Nugrahaeni<sup>1</sup> Sholichin<sup>2</sup>

**INTISARI**

Anemia gizi besi pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Di Indonesia prevalensi kejadian anemia mengalami peningkatan dari 11,8% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada tahun 2018 pada kelompok usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada kelompok remaja putri di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,93%. Salah satu cara untuk mencegah tubuh dari anemia adalah dengan memperhatikan asupan tubuh dari bahan-bahan yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga menyebabkan anemia. Sumber makanan tinggi zat besi ditemukan dalam sayuran hijau, buah-buahan. Kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang polong dan kacang hijau), dan makanan hewani. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penilaian organoleptik, estimasi kandungan zat gizi, kontribusi kecukupan zat gizi dan formula terbaik smoothies kurma dan sari kacang kedelai sebagai pencegah anemia bagi remaja putri.

Jenis penelitian ini dengan jenis penelitian eksperimental menggunakan Hedonic Scale dengan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL). Terdapat 2 kali pengulangan. Penilaian berupa uji organoleptik dilakukan oleh tiga puluh remaja putri yang merupakan mahasiswa tingkat II dan III Program Studi DIII Gizi Poltekkes, Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon dan perhitungan estimasi kandungan gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).

Hasil penelitian ini menghasilkan produk terbaik dengan nilai rata-rata dari semua parameter organoleptik F1 (dengan nilai rerata 3,96). Estimasi kandungan *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai terbaik per 100gram yaitu energi 167,0 kkal, protein 3,70 gram, lemak 1,85 gram, karbohidrat 41,30 gram, dan zat besi 3,95 mg. Kontribusi zat besi tersebut sebesar 26,33% dengan kecukupan gizi zat besi sehari yaitu 15 mg

**Kata kunci: Estimasi kandungan gizi, Kontribusi Gizi, Organoleptik, Sumber Zat Besi, smoothies**

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi Smoothies Kurma (*Phoenix Dactylifera*) dan Sari Kacang Kedelai (*Glycine max*) Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri”**.

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

1. Ibu Uun Kunaepah, S.SiT, M.Si Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan motivasi dan dukungan terhadap penyusunan tugas akhir penelitian ini.
2. Bapak Sholichin, SP, MT dosen pembimbing yang telah mengingatkan, memberi arahan, masukan, saran, motivasi, serta dapat meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan tugas akhir penelitian ini.
3. Ibu Ulfah Nur Farida, ST.MP dan Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH dosen penguji yang telah memberikan masukan dan perbaikan untuk kesempurnaan tugas akhir penelitian ini.
4. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan doa, nasehat, motivasi, dan pengorbanan serta kasih sayang kepada penulis.
5. Teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang selalu memberikan motivasi, dukungan, arahan, saran, dan masukan dalam penyusunan tugas akhir penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir penelitian ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sangat membangun agar dapat bermanfaat bagi pihak lainnya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>INTISARI</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C. Desain Penelitian.....	25
D. Variabel dan Definisi Operasional .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
G. Jalannya Penelitian .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	35
<b>A. Hasil</b> .....	35
1. Pengembangan Produk .....	35
2. Uji Organoleptik.....	35

3. Estimasi Kandungan Zat Gizi.....	36
4. Kontribusi Zat Gizi.....	36
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>37</b>
1. Pengembangan Produk.....	37
2. Uji Organoleptik.....	38
3. Estimasi Kandungan Zat Gizi.....	41
4. Kontribusi Gizi.....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan zat besi untuk remaja putri tahun 2019 .....	13
Tabel 2 Kandungan Gizi Buah Kurma dalam 100 g .....	16
Tabel 3 Rancangan Acak Lengkap .....	26
Tabel 4 Perlakuan Penelitian.....	26
Tabel 5 Bahan Pembuatan Smoothies Kurma dan Sari Kacang Kedelai.....	27
Tabel 6 Alat Pembuatan <i>Smoothies</i> Kurma dan Sari Kacang Kedelai.....	28
Tabel 7 Formulasi Smoothies Kurma dan Sari Kacang Kedelai.....	29
Tabel 8 Definisi Operasional .....	27
Tabel 9. Hasil Penilaian Uji Organoleptik <i>Smoothies</i> Kurma dan Sari Kacang Kedelai .....	35
Tabel 10. Estimasi Kandungan Zat Gizi Per 100 ml <i>Smoothies</i> Kurma dan Sari Kacang Kedelai .....	36
Tabel 11. Kontribusi Zat Gizi <i>Smoothies</i> per 100 ml pada umur 16-29 tahun .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Smoothies Kurma dan Sari Kacang Kedelai .....	13
Gambar 2 Buah Kurma .....	15
Gambar 3 Sari Kacang Kedelai.....	17
Gambar 4 Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 5 Kerangka Konsep .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	53
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Panelis .....	54
Lampiran 3. Kuesioner Penapisan Panelis .....	55
Lampiran 4. Formulir Kesiediaan Menjadi Panelis .....	56
Lampiran 5. Formulir Uji Hedonik Ulangan 1.....	57
Lampiran 6. Formulir Uji Hedonik Ulangan 2.....	59
Lampiran 7. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	61
Lampiran 8. Pengolahan Data Organoleptik.....	64
Lampiran 9. Bahan Pembuatan Smoothies 100gram F1 .....	65
Lampiran 10. Bahan Pembuatan Smoothies 100gram F2.....	65
Lampiran 11. Bahan Pembuatan Smoothies 100gram F3.....	65
Lampiran 12. Bahan Pembuatan Smoothies 100gram F4.....	65
Lampiran 13. Bahan Pembuatan Smoothies 100gram F5.....	65
Lampiran 14. Dokumentasi Bahan Baku .....	66
Lampiran 15. Dokumentasi Pembuatan .....	67