

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PENGARUH PENAMBAHAN DAUN BAYAM MERAH TERHADAP SIFAT
ORGANOLEPTIK DAN NILAI GIZI SOSIS IKAN CAKALANG GUNA MENCEGAH
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**



DISUSUN

MARIA SURYANINGSIH TAN
P05303241210110

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PRODI GIZI

ANGKATAN XVI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
PENGARUH PENAMBAHAN DAUN BAYAM MERAH TERHADAP SIFAT
ORGANOLEPTIK DAN NILAI GIZI SOSIS IKAN CAKALANG GUNA MENCEGAH
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Disusun

MARIA SURYANINGSIH TAN
P05303241210110

Pembimbing



Asmulyati S. Saleh SST.M.Gz
NIP.198906172014022004

Mengetahui

Ketua prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gresilda Louisa Sine,S.TP,M.Kes
NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PENGARUH PENAMBAHAN DAUN BAYAM MERAH TERHADAP SIFAT
ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI SOSIS IKAN CAKALANG GUNA
MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

DISUSUN

MARIA SURYANINGSIH TAN

PO5303241210110

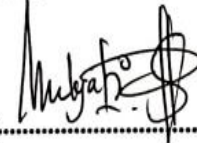
Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 27 Mei 2024

Penguji I **Maria F Vinsensia D P Kewa Niron,SST.,M.kes**
NIP.198904052020122002

(.....)

Penguji II **Asmulyati S. Saleh SST.M.GZ**
NIP.198906172014022004

(.....)

Mengetahui

Ketua prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gresilda Louisa Sine,S.TP,M.Kes
NIP.198006012009122001

BIODATA PENULIS



Nama : Maria Suryaningsih Tan

Tempat/Tanggal Lahir : Teruk 13, Oktober 2002

Agama : Katolik

Alamat : Jl. R. A. Kartini

Riwayat Pendidikan :

1. Pada Tahun 2007-2009 Tk Arengkoe Pagal
2. Pada Tahun 2010-2015 SDK Pagal 1
3. Pada Tahun 2016-2018 Menjalani Pendidikan Di SMP Negeri 1 Cibal
4. Pada Tahun 2019-2021 Menjalani Pendidikan Di SMA Negeri 1 Cibal
5. Pada Tahun 2021-2024 Menjalani Pendidikan D3 Gizi di Kemenkes Poltekkes Kupang

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“ Jangan Pernah Menyerah, Karena Ketekunan Adalah Kunci Sebuah Keberhasilan”

PERSEMBAHAN

Dengan Rendah Hati Karya Tulis Ilmiah Ini Saya Persembahkan Untuk :

1. Bunda Maria Dan Tuhan Yesus
2. Orang Tua tercinta Bpk Saverius Tan (alm) Mama Regina, Adik Tercinta Ryan, Enjel Dan Yeni. Dan Keluarga Besar Pagal Dan Lujang
3. Teman-Teman squad Mengger (Mey, Ecik, Yetsi, Nengsi, Viani, Yoan, dan Paula.
4. Teman- Teman Gizi Seperjuangan Angkatan XVI Khususnya Kelas A
5. Almamater Tercinta

ABSTRAK

PENGARUH PENAMBAHAN DAUN BAYAM MERAH TERHADAP SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI SOSIS IKAN CAKALANG GUNA MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Maria Suryaningsih Tan

(Dimimbing oleh Asmulyati S. Saleh SST.M.GZ)

ningsihtan13@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi

Latar Belakang : Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal. Pada umumnya anemia rentan terjadi pada remaja putri karena asupan gizi yang kurang, kegiatan fisik dan menstruasi. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dL. Remaja putri lebih banyak membutuhkan zat besi dari pada remaja putra, dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, remaja putri yang mengalami menstruasi dalam kurun waktu yang lama akan menyebabkan anemia. Salah satu pencegahan anemia dengan pemberian bahan pangan fungsional yang dikembangkan yaitu penambahan daun bayam merah pada sosis ikan cakalang, dimana bayam merah memiliki kandungan zat besi yang tinggi yang dapat mengatasi anemia pada remaja putri.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui uji organoleptik dan kandungan gizi pada sosis ikan dengan penambahan daun bayam merah.

Metode Penelitian : Penelitian menggunakan metode acak lengkap (RAL). Dengan penambahan daun bayam merah sebanyak 4 perlakuan dimana P1 10% P2 15% dan P3 20%

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan daging ikan cakalang dengan penambahan daun bayam merah berpengaruh terhadap penilaian deskriptif dan sensori hedronik terhadap atribut warna dan rasa.

Kesimpulan : Hasil uji organoleptik yang terbaik dan paling disukai panelis adalah P2 dengan penambahan daun bayam merah sebanyak 52 grm=15%. Dari hasil penelitian penulis merekomendasikan P3 : 20% karena memiliki kandungan gizi tertinggi, Nilai pada analisis nutrisi perpotong 41 buah: energi 22,27 kkal, protein 1,96 grm, lemak 0,26 grm, karbohidrat 2,98 grm, zat besi 0,51 mg.

Kata Kunci : Anemia, Sosis, Ikan Cakalang, Bayam Merah, Zat Besi, Remaja Putri

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala anugrah dan penyertaannya-Nya. Sehingga penulis dapat menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul “Pengaruh penambahan daun bayam merah terhadap sifat organoleptik dan nilai gizi sosis ikan cakalang guna mencegah anemia pada Remaja Putri ” dengan baik dan tepat pada waktunya. Laporan tugas akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Ahli Madya Gizi pada Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan LTA ini, antar lain:

1. Irfan SKM., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes.
3. Asmulyati S. Saleh, SST., M, Gz selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan Laporan tugas akhir ini.
4. Maria F Vinsensia D P Kewa Niron, SST., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini
5. Teristimewa Dari Lubuk Hati Yang Paling Dalam Terimakasih banyak Bapak Save Tan (alm), Mama Regin, dan adik tercinta Ryan Tan, Enjel Tan, dan Yeni Tan yang dengan tidak bosan-bosannya memberikan dukungan nasehat, perhatian, dan semangat selama ini.
6. Teman-teman Seperjuangan Gizi angkatan ke XVI Khususnya kelas A, yang dengan setia mendukung dan memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis meminta kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Kupang, April 2024

Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Anemia.....	8
1. Definisi Anemia	8
2. Penyebab Anemia	9
3. Tanda Dan Gejala Anemia.....	10
B. Remaja	11
1. Definisi Remaja	11
2. Kebutuhan Gizi Pada Remaja	12
C. Ikan Cakalang	13
1. Definisi Ikan Cakalang	14

2. Manfaat Ikan Cakalang	14
3. Kandungan Gizi Ikan cakalang	14
D. Bayam Merah (<i>Amaranthus Tricolor L</i>)	14
1. Definisi Bayam Merah	15
2. Manfaat Bayam Merah	15
3. Kandungan Gizi Bayam Merah	16
E. Sosis	16
F. Bahan-Bahan Dalam Pembuatan Sosis	17
G. Resep Standar Sosis Ikan Cakalang Dan Cara Pembuatan	19
H. Uji Organoleptik	20
I. Kerangka Konsep	22
J. Variabel penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis penelitian	24
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	24
C. Alat Dan Bahan	24
1. Alat	24
2. Bahan	25
D. Prosedur kerja	25
1. Prosedur Persiapan Bayam Merah	25
2. Pembuatan sosis Ikan Cakalang Dengan Penambahan Bayam Merah	26
E. Analisis data	27
F. Diagram Alir	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil penelitian	29
1. Daya terima sosis	29
2. Hasil analisis statistik	29
3. Uji lanjut (uji tukey)	30
4. Kandungan gizi sosis ikan	32
B. Pembahasan	33

1. Uji organoleptik	33
a. Warna	33
b. Aroma	34
c. Tekstur	36
d. Rasa	37
e. Rekomendasi produk	38
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
Daftar pustaka.....	40
Lampiran	40

DAFTAR TABEL

Tabel 11. Keaslian penelitian.....	6
Tabel 12. Nilai Batas Normal Kadar HB Menurut Umur Dan Jenis Kelamin	8
Tabel 13. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Dan Air.....	12
Tabel 14. Kandungan Gizi 100 gram Ikan Cakalang.....	13
Tabel 15. Kandungan Gizi 100 gram Bayam Merah	16
Tabel 16. Alat Yang Digunakan Dalam Pembuatan Sosis Ikan Cakalang	24
Tabel 17. Formula Pembuatan Sosis Ikan Cakalang	25
Tabel 18. Rata-rata hasil uji daya terima sosis ikan cakalang	29
Tabel 19. Hasil uji anova	30
Tabel 10. Uji tukey	30
Tabel 11. Kandungan gizi sosis ikan cakalang	32
Tabel 12. Nilai zat gizi sosis perpotong.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar1.IkanCakalang.....	12
Gambar2.DaunBayamMerah.....	15
Gambar3.KerangkaKonsepPembuatanSosisIkan.	22
Gambar4.DiagramAlir PersiapanBayamMerah.	25
Gambar 5. Prosedur Pembuatan Sosis Ikan Cakalang Dengan Penambahan Daun Bayam Merah 35 gr,52,2 gr, dan 70 gr	26
Gambar 6.DiaramAlirPembuatan SosisIkan	28
Gambar 7. Grafik Rata-rata penilaian warna.....	33
Gambar 8. Grafik Rata-rata penilaian aroma.....	35
Gambar 9. Grafik Rata-rata penilaian tekstur.....	36
Gambar 10. Grafik Rata-rata penilaianrasa	37