

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP**  
**DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN**  
**UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**



**DI SUSUN**

**PETRONELA BALIKINYA**  
**PO.53032421210169**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**PROGRAM STUDI GIZI**  
**ANGKATAN XVI**  
**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**


**LAPORAN TUGAS AKHIR**


**PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP  
DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN  
UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

**DISUSUN**

**PETRONELA BALIKINYA**  
**PO. 53032421210169**


Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
pada tanggal 20 Juni 2024

Penguji I Tobianus Hasan S,SL,MPH ()

Penguji II Astuti Nur S.Gz.M.Kes (  
NIP.19891124201802001

Mengetahui

Ketua Pogram Studi Gizi  
Poltekkes Kemenkes Kupang

  
Juni Gressilda I. Sine, STP., M.Kes  
NIP.198006012009122001

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**


**PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP  
DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN  
UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

**DISUSUN**

**PETRONELA BALIKINYA**  
**PO. 53032421210169**


Telah Disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
pada tanggal 10 Juni 2024

Pembimbing

  
**Astuti Nur S.Gz.M.Kes**  
**NIP.19891124201802001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi  
Poltekkes Kemenkes Kupang

  
**Juni Gressilda Louisa Sine, S. Tp., M. Kes**  
**NIP. 198006012009122001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP  
DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Petronela Balikinya

NIM : PO. 5303241210169

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI


Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul:

“PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang 10 Juni 2024



Petronela Balikinya

## BIODATA PENULIS



Nama : Petronela Balikinya

TTL : Padanjara, 18 September 2001

Agama : Kristen Protestan

Riwayat Pendidikan : 1. SDM Kawunggar

2. SMP N 1 Lewa Tidahu

3. SMA Negeri 3 Waingapu

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

**MOTO : “jangan takut,percaya saja” (markus 5:36)”**

**PERSEMBAHAN : DENGAN KERENDAHAN HATI LAPORAN TUGAS  
AKHIR INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA :**

- 1. TUHAN YESUS KRISTUS YANG MAHA KASIH**
- 2. BAPAK DAN MAMAKU TERCINTA**
- 3. KAKAK DAN ADIK TERCINTA**
- 4. ALMAMATER TERCINTA**

## ABSTRAK

### **PENGARUH PENAMBAHAN BAYAM MERAH TERHADAP DAYA TERIMA DIMSUM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

(Dibimbing Oleh Astuti Nur S.Gz,M.Kes)

---

**Latar Belakang :** Menurut World Health Organization (WHO 2018) anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Menurut (WHO 2018). Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Kadar Hb normal pada kelompok remaja adalah 12 g% (WHO 2018).

Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun baik lajang maupun menikah .

**TUJUAN :** Untuk mengetahui pengaruh penambahan bayam merah terhadap daya terima dimsum sebagai makanan selingan mencegah anemia pada remaja putri.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen atau percobaan(experiment research). Rancangan yang digunakan adalah rancangan acak lengkap (RAL) yang bertujuan untuk menilai suatu perlakuan atau tindakan.

**Hasil :** Berdasarkan uji organoleptik Dimsum dengan penambahan bayam merah meliputi warna, aroma, tekstur dan rasa, yang paling disukai adalah pada perlakuan (P1 90% :10%), dengan nilai gizi energi 44,52 kkal, protein 0,85 gr, lemak 0,45 gr, kh 8,93 gr, dan betakaroten 1,28 gr.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cintaNya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Pengaruh Penambahan Bayam Merah Terhadap Daya Terima Dimsum Sebagai Makanan Selingan Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri”**. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Irfan,SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Astuti Nur S.Gz,M.Kes, selaku pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
4. Tobianus Hasan S,SI.,MPH, selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Teman – teman seperjuangan Angkatan XVI poltekkes kemenkes kupang program studi gizi yang turut mendukung penyusunan penulisan proposal ini.
7. Kedua orang tua, kakak dan adik yang selama ini sudah memberi dukungan, doa, moril, maupun material.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan karya tulis ini. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Kupang, 10 Juni 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAU PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Anemia.....	8
B. Pengertian Anemia.....	8
C. Jenis – jenis Anemia .....	9
D. Penyebab Anemia .....	11
E. Tanda Gejala Anemia.....	12
F. Dampak.....	13
<b>Bayam Merah</b> .....	<b>13</b>
A. Defenisi Bayam merah .....	13
B. Kandungan Gizi Bayam Merah .....	14
C. Manfaat Bayam Merah .....	15
<b>Daging Ayam1</b> .....	<b>7</b>
A. Defensi Daging Ayam .....	17
B. Manfaat Daging Ayam .....	18
<b>DIMSUM</b> .....	<b>19</b>
A. Defenisi Dimsum .....	19
B. Bahan Pembuatan Dimsum.....	20
C. Resep Original Dimsum .....	21
D. Uji Organoleptik .....	22

E. Rancangan Formula .....	23
F. Kerangka Konsep .....	24
G. Variabel Penelitian .....	25
H. Defenisi Operasional .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Waktu dan lokasi Penelitian.....	26
C. Bahan Dan Alat.....	26
D. Prosedur Kerja .....	28
E. Analisis Data.....	29
F. Diagram Alir30 .....	29
G. Definisi Operasional	
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Hasil.....	30
B. Pembahasan .....	31
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>32</b>
A. Kesimpulan .....	32
B. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>31</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>33</b>