

SKRIPSI

**SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KADAR FE
PUDING SUSU DENGAN CAMPURAN KACANG MERAH
(*Phaseolus vulgaris L.*) SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN
KUDAPAN TINGGI FE UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA
REMAJA PUTRI**



Oleh

**TALITHA DESRA CAHYAKARISTA
P07131218029**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2022**

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

SKRIPSI

SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KADAR FE PUDING SUSU DENGAN CAMPURAN KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris L.*) SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN KUDAPAN TINGGI FE UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



Oleh

**TALITHA DESRA CAHYAKARISTA
P07131218029**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2022**

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

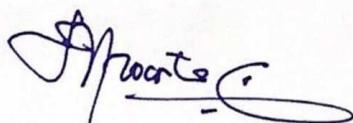
SKRIPSI

“Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Kadar Fe Puding Susu Dengan Campuran Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.) Sebagai Alternatif Makanan Kudapan Tinggi Fe Untuk Pencegahan Anemia Remaja Putri”

Disusun Oleh
TALITHA DESRA CAHYAKARISTA
NIM P07131218029

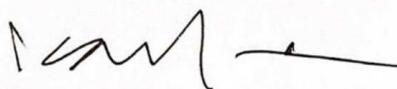
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
22 Maret 2022

Pembimbing Utama,


Dra. Noor Tifaузah, M.Kes.
NIP. 196005301989102001

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,


Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes.
NIP. 197403061998031002

Yogyakarta, 22 Maret 2022
Ketua Jurusan GIZI



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196302111986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Kadar Fe Puding Susu Dengan Campuran Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) Sebagai Alternatif Makanan Kudapan Tinggi Fe Untuk Pencegahan Anemia Remaja Putri”

Disusun Oleh
TALITHA DESRA CAHYAKARISTA
NIM P07131218029

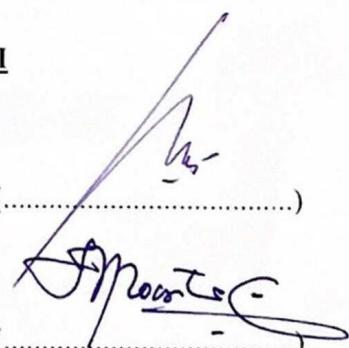
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 24 Maret 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001

(.....)


(.....)

Anggota,

Dra. Noor Tifauzah, M.Kes
NIP. 196005301989102001


(.....)

Anggota,

Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes
NIP. 197403061998031002

Yogyakarta, 12 APRIL 2022
Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Adit Gunawan, M.Si
NIP 196303241986031001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Talitha Desra Cahyakarista
NIM : P07131218029
Tanda Tangan :



Tanggal : 22 Maret 2022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Talitha Desra Cahyakarista
NIM : P07131218029
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi dan Dietetika

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Skripsi saya yang berjudul:

**“SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KADAR FE PUDING SUSU
DENGAN CAMPURAN KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris L.*)
SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN KUDAPAN TINGGI FE
UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI”**

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 22 Maret 2022

Yang menyatakan,



Talitha Desra Cahyakarista
NIM. P07131218029

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Dr.Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Prodi DIV Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini
4. Ibu Dra. Noor Tifauzah, M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini
5. Dr. Waryana, SKM, M.Kes selaku dosen pengaji yang telah memberikan masukan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini

6. Pihak Perpustakaan Terpadu Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam mendukung kepustakaan skripsi ini
7. Orang tua dan keluarga panelis yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi baik secara moral maupun material
8. Teman-teman (Yasmin, Aisha, Niken, Alin, Findi, Mentari, Alfita, Crysa dan Nadia) yang berjuang bersama dan memberikan panelis dukungan serta semangat.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Anemia	9
2. Kebutuhan Zat Besi pada Remaja Putri	16
3. Remaja Putri	17
4. Kacang Merah	19
5. Puding	20
6. Sifat Fisik	22
7. Sifat Organoleptik	22
8. Panelis	25
B. Landasan Teori	27
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Variabel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	34
G. Prosedur Penelitian	35
H. Manajemen Data	41
I. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43

A. Hasil	43
1. Bubur Kacang Merah	43
2. Sifat Fisik Produk	44
3. Sifat Organoleptik	45
4. Kadar Fe	52
5. Rangkuman Hasil Uji Puding Kamersu	53
6. Food Cost Puding Kamersu	53
7. Nilai Gizi Puding Kamersu	54
B. Pembahasan	55
1. Proses Pengolahan Puding Kamersu	55
2. Sifat Fisik	55
3. Sifat Organoleptik	58
4. Analisis Kadar Fe	60
5. Rangkuman Hasil Uji Puding Kamersu	61
6. Food Cost Puding Kamersu	62
7. Nilai Gizi Puding Kamersu	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kacang Merah	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	29
Gambar 3. Bubur Kacang Merah	43
Gambar 4. Puding Kamersu	45
Gambar 5. Tingkat Kesukaan Warna	47
Gambar 6. Tingkat Kesukaan Aroma	48
Gambar 7. Tingkat Kesukaan Tekstur	49
Gambar 8. Tingkat Kesukaan Rasa	50
Gambar 9. <i>Spider web</i> Sifat Organoleptik	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Umur	9
Tabel 3. Angka Kecukupan Zat Besi Remaja Perempuan	17
Tabel 4. Kandungan Gizi Kacang Merah dalam 100 gram	20
Tabel 5. Resep Asli Puding	22
Tabel 6. Rancangan Percobaan Penelitian	30
Tabel 7. Kegiatan, Instrumen dan Bahan Penelitian	34
Tabel 8. Resep Puding Kamersu	36
Tabel 9. Pembuatan Larutan Uji Kadar Fe	40
Tabel 10. Sifat Fisik Puding Kamersu	44
Tabel 11. Perbedaan Tingkat Kesukaan Panelis	46
Tabel 12. Kadar Fe Puding	52
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Puding Kamersu	53
Tabel 14. Food Cost Puding Kamersu	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ethical Clearance	69
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	70
Lampiran 3. <i>Form Informed Consent</i>	72
Lampiran 4. Form Uji Fisik	73
Lampiran 5. Form Uji Hedonik	74
Lampiran 6. Laporan Hasil Uji Kadar Fe	75
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Organoleptik	76
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Kadar Fe	79
Lampiran 9. Dokumentasi Pembuatan Bubur Kacang Merah	80
Lampiran 10. Dokumentasi Bahan Pembuatan Puding Kamersu	81
Lampiran 11. Dokumentasi Pembuatan Puding Kamersu	82
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Uji Organoleptik	83
Lampiran 13. Penelitian Pendahuluan	84
Lampiran 14. Daftar Hadir Uji Organoleptik	85