



# HIDANGAN *TEMPEH TARLET WITH SPINACH BECHAMEL* SEBAGAI ALTERNATIF HIDANGAN SELINGAN BAGI PASIEN HIPERTENSI

LUTHFIA MUFIDAH



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies



PROGRAM STUDI MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
2020

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



## PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER HAK INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan laporan akhir berjudul Hidangan *Tempeh Terlet With Spinach Bechamel* Sebagai Alternatif Hidangan Selingan Bagi Pasien Hipertensi adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun ke perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir laporan ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Maret 2020

Luthfia Mufidah  
NIM J3F117096



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



## RINGKASAN

**LUTHFIA MUFIDAH** Hidangan *Tempeh Tarlet With Spinach Bechamel* sebagai Alternatif Hidangan Selingan Bagi Pasien Hipertensi. *Tempeh Tartlet with Spinach Bechamel an Alternative for Hypertension Patients*. Dibimbing oleh **RINA MARTINI**.

Tujuan umum laporan tugas akhir ini adalah membuat hidangan *tempeh tarlet with spinach bechamel* sebagai alternatif hidangan selingan bagi pasien hipertensi, secara khusus pengolahan ini bertujuan untuk mempelajari keadaan umum instalasi gizi Rumah Sakit TNI AD Salak Bogor, mengidentifikasi hidangan modifikasi produk serta pengolahan dan analisa data, mengidentifikasi pembuatan *tempeh tarlet with spinach bechamel*, menghitung kandungan gizi hidangan *tempeh tarlet with spinach bechamel*, dan melakukan uji organoleptik.

Rumah Sakit TNI Angkatan Darat Salak Bogor merupakan rumah sakit tingkat IV di jajaran TNI AD, bertempat di Jl. Jendral Sudirman No. 8, Sempur, Bogor Tengah, Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Kapasitas tempat tidur berjumlah 153 unit memiliki 8 ruang perawatan. Diet rendah garam di Rumah Sakit TNI AD Salak Bogor mengacu pada tingkatan hipertensi yang diderita pasien, sedangkan standar pemberian makanan diberikan berdasarkan kebutuhan kalori pasien dengan siklus 10 hari ditambah 1 hari.

Hidangan modifikasi ini dibuat pada saat PKL MPMRS pada tanggal 9 Oktober 2019 di dapur Inschool of Vocational Studies AD Salak Bogor. Data diolah berdasarkan pengolahan dan uji organoleptik serta menggunakan DKBM dan penuntun diet dalam perhitungan kandungan gizi yang kemudian diolah dengan menggunakan sistem komputerisasi.

*Tempeh tarlet with spinach bechamel* merupakan hidangan selingan untuk penyakit hipertensi tanpa komplikasi dengan bahan utama tempe, tepung terigu, dan bayam hijau. Hidangan ini diharapkan dapat menambah nilai gizi serta variasi menu pada pasien. Teknik pengolahan yang digunakan yaitu rebus, kukus, dan panggang.

Satu resep menghasilkan 5 porsi dengan masing-masing berat yaitu sekitar 75 gram. Kandungan energi perpersinya 180 kkal, 5,8 gram protein, 10,8 gram lemak, dan 14,9 gram karbohidrat. Uji organoleptik menggunakan uji hedonik pada 10 panelis. Persentase untuk kategori sangat suka tertinggi pada penilaian aroma dengan persentase 80% dan penilaian tidak suka tertinggi pada uji rasa dengan persentase 50%.

Kata Kunci : Bayam, Hipertensi, Modifikasi, Tempe, Uji Organoleptik, dan Zat Gizi



© Hak Cipta Milik IPB, Tahun 2020  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah; dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.*

© Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies



# **HIDANGAN *TEMPEH TARLET WITH SPINACH BECHAMEL* SEBAGAI ALTERNATIF HIDANGAN SELINGAN BAGI PASIEN HIPERTENSI**

**LUTHFIA MUFIDAH**



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies

Laporan Tugas Akhir  
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya  
Pada  
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi



© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

Penguji pada ujian laporan akhir : Silvia Dewi Sagita Andik, S.Si, M.Si



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University

Judul Laporan : Hidangan *Tempeh Tarlet With Spinach Bechamel* sebagai Alternatif Hidangan Selingan Bagi Pasien Hipertensi.

Nama : Luthfia Mufidah  
NIM : J3F117096

Disetujui Oleh

Pembimbing

Pembimbing :

Dr. Ir. Rina Martini, M.Si  
NIP : 196903282009102002



**Sekolah Vokasi**  
School of Vocational Studies

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi :

Dr. Ir. Rina Martini, M.Si  
NIP : 196903282009102002

Dekan :

Dr. Ir. Arief Darjanto, M.Ec.  
NIP : 196106181986091001



Tanggal Ujian : 15 Mei 2020

Tanggal Lulus : 27 Juli 2020

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.