

## UJI ORGANOLEPTIK TERHADAP PRODUK OLAHAN SAYUR SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR PADA ANAK-ANAK

Aulia Adisti Meisyah<sup>1</sup>, Elfira Oktaviani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah  
Gresik, Gresik, Indonesia

Email : [elfiraoktaviani68@gmail.com](mailto:elfiraoktaviani68@gmail.com)  
[auliadisti18@gmail.com](mailto:auliadisti18@gmail.com)

**Abstrak:** Desa Banjarwati merupakan desa yang berada di Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Mayoritas warganya bekerja sebagai nelayan dan petani. Berdasarkan data LKj IP Kabupaten Lamongan, skor AKE konsumsi sayur lebih rendah, yakni sebesar 23.6, dibandingkan dengan skor PPH maksimum, yakni 27.7 untuk itu perlu adanya peningkatan konsumsi sayur sebagai upaya meningkatkan skor PPH. Penelitian ini dilakukan menggunakan panelis anak-anak yang berjumlah 14 orang yang berada di kelas 4 sekolah dasar. Pengujian dilakukan di MI Mu'awanah yang berada di Desa Banjarwati, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan. Para siswa diberikan kuisioner yang berisi parameter yang akan diuji pada produk, yakni rasa, aroma, warna, dan tekstur. Tingkat kesukaan dituliskan berupa angka 1-4, dengan keterangan sangat tidak suka untuk angka 1. Tidak suka untuk angka 2, suka untuk angka 3 dan sangat suka untuk angka 4. Panelis yang ada memiliki rentang umur 8-11 tahun. Data yang didapat dianalisa dengan metode uji kruskall wallis, dengan menggunakan variabel umur siswa. Produk inovasi olahan sayur digunakan untuk meningkatkan konsumsi sayur terutama pada anak-anak yang menganggap sayur tidak menarik dan memiliki rasa yang membosankan. Data yang diperoleh menjelaskan bahwa variabel umur tidak berpengaruh secara signifikan dalam penilaian panelis terhadap semua parameter. Data ini menunjukkan bahwa olahan ini dapat membantu meningkatkan konsumsi sayur pada anak-anak.

**Kata Kunci:** organoleptik, olahan, sayur, anak-anak

**Abstract:** Banjarwati Village is a village in Paciran District, Lamongan Regency. The majority of residents work as fishermen and farmers. Based on data from the LKj IP of Lamongan Regency, the AKE score for consuming vegetables is lower, which is 23.6, compared to the maximum PPH score, which is 27.7. Therefore, it is necessary to increase vegetable consumption as an effort to increase the PPH score. This research was conducted using a panel of 14 children who were in grade 4 of elementary school. Testing was carried out at MI Mu'awanah in Banjarwati Village, Paciran District, Lamongan Regency. The students were given a questionnaire containing the parameters that would be tested on the product, namely taste, aroma, color and texture. The level of preference is written in the form of numbers 1-4, with information that really dislikes for number 1. Dislikes for number 2, likes for number 3 and likes very much for number 4. The existing panelists have an age range of 8-11 years. The data obtained were analyzed using the Kruskal Wallis test method, using the student age variable. Innovative processed vegetable products are used to increase vegetable consumption, especially for children who find vegetables unattractive and has a boring taste. The data obtained explains that the age variable has no significant effect on the panelists' assessment of all parameters. This data shows that these preparations can help increase vegetable consumption in children.

**Keywords:** organoleptic, processed, vegetables, children

### Pendahuluan

Desa Banjarwati merupakan desa yang berada di Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Mayoritas warganya bekerja sebagai nelayan dan petani. Hasil laut yang diperoleh cukup beragam. Sedangkan, dari sektor pertanian komoditas jagung yang

paling banyak dihasilkan. Berdasarkan Laporan Kerja Instansi Pemerintah (LKj IP) tahun 2019 Kabupaten Lamongan, terdapat rancangan kerja terkait meningkatkan kualitas pangan dengan indikator kinerja skor Pola Pangan Harapan (PPH). Data yang ada menunjukkan bahwa nilai skor PPH Kabupaten Lamongan masih dibawah nilai skor PPH nasional. Salah satu kelompok pangan yang termasuk ke dalam penilaian PPH adalah sayur. Sayur menjadi kelompok yang memiliki nilai konsumsi yang tinggi. Namun, di Kabupaten Lamongan skor AKE konsumsi sayur lebih rendah sebesar 23.6, dibandingkan dengan skor PPH maksimum, yakni 27.7 untuk itu perlu adanya peningkatan konsumsi sayur untuk meningkatkan skor PPH. Skor PPH menunjukkan keberagaman dan keseimbangan pangan. Sehingga, semakin tinggi skor PPH, maka semakin beragam dan semakin seimbang konsumsi pangan. Peningkatan konsumsi sayur dapat dilakukan melalui berbagai cara. Salah satu cara peningkatan konsumsi sayur dengan inovasi pengolahan sayur.

Sayur merupakan salah satu bahan pangan nabati yang memiliki banyak kandungan air. Kandungan air dalam sayur berkisar antara 80-90%. Kadar air pada sayuran dapat mempengaruhi tekstur, cita rasa, penampakan, dan daya simpan pada sayuran. Konsumsi sayuran sangat diperlukan karena sayuran mengandung banyak serat yang memiliki fungsi penting bagi tubuh, seperti mencegah konstipasi, mencegah gangguan pencernaan, penanggulangan penyakit diabetes, mengurangi tingkat kolestrol dan kardiovaskular. Sayuran juga mengandung antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Pada umumnya, sayuran yang berwarna gelap tinggi akan antioksidan. Semakin gelap warna sayuran, maka semakin tinggi kandungan antioksidannya.

Selain itu, sayuran juga banyak mengandung vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh. Vitamin dan mineral berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Apabila kebutuhan vitamin dan mineral pada tubuh tercukupi, maka proses metabolisme pada tubuh dapat berjalan dengan baik. Meskipun buah-buahan juga mengandung vitamin dan mineral, namun buah- buahan memiliki kandungan gula alami yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah. Gula alami pada buah dikenal dengan sebutan fruktosa. Fruktosa dalam buah- buahan ini memberikan rasa manis, sehingga semakin matang buah maka akan semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya. Konsumsi buah-buahan yang berlebihan dapat memicu penyakit serius, sebab beberapa buah memiliki kandungan gula yang tinggi.

Konsumsi sayur yang rendah bisa terjadi karena sayur memiliki tampilan yang kurang menarik dan memiliki cita rasa yang cenderung membosankan. Hal ini biasanya yang membuat anak-anak tidak suka mengkonsumsi sayur. Padahal, kandungan sayuran yang beragam menjadikan konsumsi sayuran itu penting, terutama untuk anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan. Apabila anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan tidak mau mengkonsumsi sayur, maka akan terajadi ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Ketidakseimbangan gizi pada masa pertumbuhan akan berakibat pada gangguan tumbuh kembang, berkurangnya tingkat kecerdasan, malnutrisi, dan stunting. Meskipun rasa sayur kurang disukai oleh anak-anak, namun konsumsi sayur harus dilakukan. Oleh karena itu, pengolahan sayur

memiliki peran penting. Inovasi pengolahan sayur perlu dilakukan untuk menarik minat anak-anak dalam mengonsumsi sayur.

Uji organoleptik merupakan penilaian terkait daya terima terhadap suatu bahan pangan. Penilaian ini yang menggunakan indra manusia, seperti indra peraba, penciuman, pengecap, dan pengelihatian sebagai alat ukur. Uji organoleptik disebut juga sebagai uji sensori atau uji indra. Dalam uji sensoris terdapat panelis yang melakukan penilaian. Panelis dibedakan berdasarkan keahliannya, yakni panel perseorangan, panel terbatas, panel terlatih, panel agak terlatih, panel tak terlatih, panel konsumen, dan panel anak-anak. Dalam uji organoleptik para panelis diminta untuk mengungkapkan kesukaannya terhadap bahan pangan melalui beberapa parameter, seperti aroma, tekstur, rasa, dan warna. Kesukaan panelis terhadap bahan pangan dituliskan dalam beberapa tingkatan, misalnya sangat suka, suka, tidak suka, dan sangat tidak suka.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan inovasi terhadap pengolahan sayur guna meningkatkan konsumsi sayur bagi anak, menghilangkan pemikiran bahwa sayur tidak enak, serta, untuk meningkatkan kesukaan anak-anak terhadap sayur melalui produk bola-bola sayur.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus. Tepatnya pada tanggal 12 Agustus 2023 pukul 11.30 WIB. Panelis yang digunakan adalah panelis anak-anak yang berjumlah 14 orang yang berada di kelas 4 sekolah dasar. Pengujian dilakukan di MI Mu'awanah yang berada di Desa Banjarwati, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan.

##### **Bahan dan Alat**

Bahan yang digunakan antara lain wortel, kubis, tahu, telur, tepung serbaguna, minyak. Peralatan yang dibutuhkan, antara lain, pisau, mangkok, sendok, talenan, parutan, wajan, spatula, hand gloves, kompor, gas.

Para penlis diberikan sampel bola-bola sayur kemudian memberikan penilaian mereka pada kuisioner yang telah diberikan. Penilaian dituliskan berupa angka dari skala 1-4. Angka tersebut memiliki keterangan sebagai berikut, 1“Sangat Tidak Suka”, 2“Tidak Suka”, 3“Suka”, 4“Sangat Suka”. Data yang didapat dari uji organoleptik ini diolah dengan pendekatan uji *kruskal wallis*. Pendekatan ini dipilih karena analisa ini merupakan jenis uji statistika non parametrik yang tidak membutuhkan persyaratan-persyaratan tertentu, seperti data yang distribusi populasi yang tidak diketahui, tidak normal, data yang jumlahnya sedikit (<30).

#### **Hasil dan Pembahasan**

Penilaian uji organoleptik ini diawali dengan pemberian edukasi kepada anak-anak sekolah dasar kelas 4 terkait dengan porsi makan yang baik dan benar. Pemberian edukasi ini bertujuan agar anak-anak memahami porsi makan yang baik dan memahami alasan kenapa porsi makan yang benar itu diperlukan. Selain edukasi secara verbal, terdapat juga games “Isi Piringku”, pemberian games ini bertujuan agar anak-anak dapat secara langsung memvisualkan porsi makan yang benar.



Gambar 1 Edukasi porsi makan yang baik dan benar

Uji organoleptik terhadap produk “Bola-Bola Sayur” dilakukan setelah pemberian games “Isi Piringku”. Para siswa diberikan kuisisioner yang berisi parameter yang akan diuji pada produk, yakni rasa, aroma, warna, dan tekstur. Para siswa akan mengisikan pendapat mereka terkait tingkat kesukaan pada bola-bola sayur berdasarkan parameter yang ada. Tingkat kesukaan dituliskan berupa angka 1-4, dengan keterangan sangat tidak suka untuk angka 1. Tidak suka untuk angka 2, suka untuk angka 3 dan sangat suka untuk angka 4. Sampel produk diberikan sebanyak dua kali. Setelah pemberian sampel yang pertama para siswa diminta untuk mengisi kuisisioner yang ada. Setelah pengisian kuisisioner selesai para siswa diberikan sampel yang kedua. Kemudian, para siswa diminta untuk memastikan bahwa penilaian mereka benar. Pada penilaian ini menggunakan variabel umur panelis. Panelis yang ada memiliki rentang umur 8-11 tahun. Data yang didapat dianalisa dengan metode uji kruskall wallis, dengan menggunakan variabel umur siswa



Gambar 2 Pembagian Kuisisioner dan Hasil Uji Organoleptik

Berdasarkan data yang ada kesukaan anak-anak pada rasa produk olahan sayur memiliki nilai rata-rata 4. Keterangan dari nilai 4 adalah “sangat suka”. Anak-anak sangat suka terhadap produk olahan sayur yang diberikan. Parameter warna memiliki nilai rata-rata sebesar 3. Nilai ini menjelaskan bahwa anak-anak suka terhadap warna produk olahan sayur yang diberikan, karena keterangan dari angka 3 adalah “suka”. Parameter aroma memiliki nilai rata-rata 3 yang berarti anak-anak suka terhadap aroma produk olahan sayur, karena keterangan dari angka 3 adalah “suka”. Parameter tekstur memiliki nilai rata-rata sebesar 3. Nilai ini menjelaskan bahwa anak-anak suka terhadap tekstur produk olahan sayur yang diberikan, karena keterangan dari angka 3 adalah “suka”. Hasil pengamatan terhadap data yang ada, produk olahan sayur dapat diterima oleh anak-anak terbukti dari nilai pada setiap parameter yang ada. Nilai rata-rata pada seluruh parameter adalah 3 yang memiliki keterangan “suka”.

## KESIMPULAN

Produk olahan sayur dibuat sebagai inovasi pengolahan sayur. Produk olahan ini digunakan untuk meningkatkan konsumsi sayur terutama pada anak-anak yang menganggap sayur tidak menarik dan memiliki rasa yang membosankan. Data yang diperoleh menjelaskan bahwa produk olahan sayur dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk parameter warna, aroma, dan tekstur sebesar 3 yang berarti “suka”. Sedangkan, nilai untuk parameter rasa sebesar 4 yang berarti “sangat suka”. Inovasi pengolahan sayur perlu dilakukan sebagai bentuk usaha untuk menaikkan konsumsi sayur, terutama pada anak-anak. Inovasi seperti ini diharapkan dapat terus dilakukan dan diperbaharui secara berkala agar tercipta variasi olahan sayur yang lebih beragam. Inovasi ini juga diharapkan dapat dikembangkan lagi agar mendapat nilai yang optimal.

## Daftar Pustaka

### DAFTAR PUSTAKA

Gusnadi, D., Taufiq, R., & Baharta, E. (2021). Uji Organoleptik dan Daya Terima Pada Produk Mousse Berbasis Tapai Singkong Sebagai Komoditi Umkm Di Kabupaten Bandung. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2883-2888.

Jannah, N. H., & Zuhroh, D. F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Demonstrasi Terhadap Teknik Cuci Tangan Pada Anak Usia Prsekolah 4-6 Tahun. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v3i1.4030>

Lamongan, D. K. (2019). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (Lkj Ip) Tahun 2019*. Lamongan: Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lamongan.

Nutrisi Dalam Sayur-Sayuran. (2018, September 28). Retrieved From Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Obesitas/Nutrisi-Dalam-Sayur-Sayuran>

- Pengaruh Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. (2022, Juli 31). Retrieved From Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan : [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View\\_Artikel/777/Pengaruh-Serat-Pangan-Dietary-Fiber-Dan-Manfaatnya-Bagi-Kesehatani](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/777/Pengaruh-Serat-Pangan-Dietary-Fiber-Dan-Manfaatnya-Bagi-Kesehatani)
- Rini, K., & Hastawati, I. (2017). Uji Organoleptik Pada Pembuatan Es Krim Wortel Dengan Suplementasi Tomat Dan Brokoli Sebagai Variasi Pangan Berbahan Sayur Bagi Anak Sekolah. Prosiding Seminal Nasional Dan Call For Papers (Pp. 727-736). Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.
- R, S. K. H., Berliana, A., Sukaris, & Rahim, A. R. (2023). Pengenalan Emosi Pada Anak Di Desa. 5(September), 360-364.
- Suminar, E., Fitriyanur, W. L., Widiyawati, W., Fatkhiyah, D. N., Nava, M. D., & Gresik, U. M. (2023). Sosialisasi Tindakan Preventif Hiv / Aids Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 4 Gresik. 6(2), 88-95.
- Sugiarto, Toana, N., Rugayah, N., Haerani, Marhaeni, & Sarjuni, S. (2018). Penambahan Beberapa Sayuran Pada Nugget Ayam. *Seminar Nasional* (Pp. 460-472). Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado.