



**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
COOKIES BERBAHAN DASAR TEPUNG HOROK-HOROK**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh :

ARUM SEPTIANA NURWIKASARI

NIM.061191034

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI *COOKIES*
BERBAHAN DASAR TEPUNG HOROK-HOROK**

Disusun Oleh :

**ARUM SEPTIANA NURWIKASARI
NIM.061191034**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 4 Agustus 2023

Pembimbing



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI *COOKIES* BERBAHAN DASAR TEPUNG HOROK-HOROK

Disusun Oleh :

ARUM SEPTIANA NURWIKASARI
NIM.061191034

Telah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Agustus 2023

Tim Penguji:
Ketua Penguji

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji I

Dyah Kartika Wening, S.Pd., M.Gz
NIDN. 0619099102



Dekan Fakultas Kesehatan

Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

Anggota/Penguji II

Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Sugeng Maryanto.

Ketua Program Studi S1 Gizi

Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Riva Mustika Anugrah.

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Arum Septiana Nurwikasari
NIM : 061191034
Program Studi/Fakultas : S1 Gizi / Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi Cookies Berbahan Dasar Tepung Horok-Horok**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Ungaran, 4 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Arum Septiana Nurwikasari
NIM. 061191034

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arum Septiana Nurwikasari

NIM : 061191034

Program Studi : S1 Gizi

Fakultas : Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi *Cookies* Berbahan Dasar Tepung Horok-Horok”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 4 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Arum Septiana Nurwikasari
NIM. 061191034

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Arum Septiana Nurwikasari
Tempat, tanggal lahir : Jepara, 20 September 2000
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Ngasem RT 23/RW 03, Kecamatan Batealit,
Kabupaten jepara, Jawa Tengah
Email : arum9septiana@gmail.com
No. Hp : 085877899643

Riwayat Pendidikan:

1. TK Tunas Gama : 2005 – 2006
2. SD Negeri 4 Ngasem : 2007 – 2013
3. MTsN Pecangaan Di Bawu Jepara : 2013 – 2016
4. SMAN 1 Pecangaan : 2016 – 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 – 2023

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi Gizi
Skripsi, Agustus 2023
Arum Septiana Nurwikasari
061191034

TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI *COOKIES* BERBAHAN DASAR TEPUNG HOROK-HOROK

ABSTRAK

Latar Belakang : Horok-horok merupakan makanan khas dari Jepara yang dikonsumsi sebagai pengganti nasi. Horok-horok dapat dimodifikasi menjadi tepung yang dapat dimanfaatkan untuk membuat produk makanan yang memiliki gizi tinggi berbahan pangan lokal dan mengurangi penggunaan tepung terigu karena tepung horok-horok yang bahan dasarnya tepung sagu aren memiliki serat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tepung terigu. Salah satu olahan yang bisa dibuat dari tepung horok-horok yaitu *cookies*.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan serat pada *cookies* berbahan dasar tepung horok-horok.

Metode : Penelitian ini merupakan experiment desain. Uji tingkat kesukaan menggunakan kuesioner dengan 25 subjek panelis tidak terlatih dengan membandingkan *cookies* berbahan dasar tepung horok-horok dengan *cookies* berbahan dasar tepung terigu, uji kandungan serat menggunakan metode gravimetri. Analisis data menggunakan Microsoft office excel kemudian dideskripsikan.

Hasil : Tingkat kesukaan *cookies* berbahan dasar tepung horok-horok pada indikator rasa sebesar 64,8%, warna 60,4%, aroma 64%, tekstur 69,6%, dan rata-rata tingkat kesukaan 64,5%. Sedangkan tingkat kesukaan *cookies* berbahan dasar tepung horok-horok pada indikator rasa sebesar 79,2 %, warna 71,2%, aroma 64%, tekstur 69,6%, dan rata-rata tingkat kesukaan 71 %. Kandungan zat gizi pada *cookies* berbahan dasar tepung horok-horok yaitu energi 366,75%, lemak 0,67%, protein 7,64%, karbohidrat 82,54%, dan serat 1,04%.

Simpulan : Tingkat kesukaan pada indikator rasa sebesar 64,8%, warna 60,4%, aroma 64%, tekstur 69,6%, dan rata-rata tingkat kesukaan 64,5% dan kandungan serat sebesar 1,04% per 100 gram, sehingga 50 gram *cookies* memenuhi 1,5% kebutuhan sehari orang dewasa.

Kata kunci : horok-horok, *cookies*, tingkat kesukaan, serat

Kepustakaan : 53 pustaka

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health Sciences
Nutrition Study Program
Thesis, August 2023
Arum Septiana Nurwikasari
061191034

LEVEL OF PREFERENCE AND NUTRITIONAL CONTENT COOKIES BASIC INGREDIENTS OF HOROK-HOROK FLOUR

ABSTRACT

Background : Horok-horok is a typical food from Jepara which is consumed as a substitute for rice. Horok-horok can be modified into flour which can be used to make food products that have high nutritional value from local food and reduce the use of wheat flour because horok-horok flour, the basic ingredient of sago palm flour, has higher fiber when compared to wheat flour. One of the preparations that can be made from horok-horok tepung is cookies.

Objective : The purpose of this study was to determine the level of preference and fiber content in cookies based on flour.

Method : This research is an experimental design. Test the level of preference using a questionnaire with 25 untrained panelist subjects by comparison cookies made from horok-horok flour with cookies made from wheat flour, tested for fiber content using the gravimetric method. Data analysis using Microsoft office excel is then described.

Results : Levels of pleasure cookies based on horok-horok flour, the taste indicator is 64.8%, color 60.4%, smell 64%, texture 69.6%, and the average preference level is 64.5%. While the level of liking cookies based on horok-horok flour, the taste indicator is 79.2%, color 71.2%, smell 64%, texture 69.6%, and the average preference level is 71%. Nutrient content cookies made from horok-horok flour, namely 366.75% energy, 0.67% fat, 7.64% protein, 82.54% carbohydrates, and 1.04% fiber.

Conclusion: The preference level for the taste indicator is 64.8%, color is 60.4%, smell is 64%, texture is 69.6%, and the average preference level is 64.5% and fiber content is 1.04% per 100 grams, so 50 grams cookies meet 1.5% of the daily needs of adults.

Keywords: horok-horok, cookies, level of preference, fiber

Libraries: 53 libraries

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi *Cookies* Berbahan Dasar Horok-Horok” dapat diselesaikan. Selama penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bimbingan, arahan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini maka penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi, selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Dyah Kartika Wening, S.Pd., M.Gz selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam menyusun skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan kepada penulis.

8. Orang tua saya (Bapak Widada dan Ibu Kasminah), kakak-kakak dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan banyak dukungan baik itu do'a dan motivasi semangat selama ini.
9. Sahabat seperjuangan saya yang senantiasa membantu dan memberikan dukungan semangat serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Angkatan 2019 yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan pembaca.

Ungaran, 4 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Makanan tradisional.....	6
2. Horok-horok.....	6
3. <i>Cookies</i>	13
4. Kandungan Zat Gizi.....	16
5. Faktor yang Mempengaruhi Zat Gizi dalam Makanan.....	19
6. Uji Kesukaan.....	21
7. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesukaan.....	22

8. Panelis	23
9. Persyaratan Contoh Bahan untuk Uji.....	25
B. Kerangka Teori	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional	29
E. Alat dan Bahan	30
F. Prosedur Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	35
H. Pengolahan Data	35
I. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	38
B. Hasil dan Pembahasan	39
C. Keterbasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Syarat Mutu Cookies Yang Berlaku.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 3.2 Alat dan Bahan.....	30
Tabel 3.3 Bahan yang digunakan Tepung Horok-Horok	32
Tabel 4.1 Hasil uji tingkat kesukaan <i>cookies</i> berbahan dasar tepung horok-horok dan <i>cookies</i> berbahan dasar tepung terigu	39
Tabel 4.2 Kandungan Zat Gizi <i>Cookies</i> Berbahan Dasar Tepung Horok-Horok dalam 100 gram	43
Tabel 4.3 Informasi Nilai Gizi <i>Cookies</i> Berbahan Dasar Tepung Horok-Horok	45
Tabel 4.4 Kandungan Serat <i>Cookies</i> Berbahan Dasar Tepung Horok-Horok dalam 100 gram.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Pohon Aren 9
Gambar 2.2	Bagian Tengah Pohon Aren 9
Gambar 2.3	Hasil Parutan Pohon Aren Menggunakan Mesin 9
Gambar 2.4	Proses Pemerasan Dan Penyaringan Hasil Parutan Pohon Aren 10
Gambar 2.5	Ampas Setelah Pemerasan dan Penyaringan 10
Gambar 2.6	Proses Pencucian Ampas Sebelum Diendapkan 10
Gambar 2.7	Proses Pengendapan Ampas Pohon Aren..... 11
Gambar 2.8	Hasil Endapan Pati..... 11
Gambar 2.9	Proses Penirisan Dengan Cara Digantung 11
Gambar 2.10	Pati Aren Jadi 11
Gambar 2.11	Kerangka Teori..... 26
Gambar 3.1.	Alur Pembuatan Tepung Horok-Horok..... 32
Gambar 3.2.	Alur Pembuatan Cookies Berbahan Dasar_Tepung Horok- Horok 32
Gambar 3.3.	Diagram Alir Uji Tingkat Kesukaan 33
Gambar 3.7.	Diagram Alir Uji Kandungan Serat Pangan dengan Metode Gravimetri..... 34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Uji Tingkat Kesukaan.....	56
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 3. Pelaksanaan dan hasil Penelitian	62
Lampiran 4. Rincian Anggaran Penelitian	65
Lampiran 5. Jadwal Penelitian	66