



**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
COOKIES MENGGUNAKAN SALAK PONDOH
(*Salacca Zalacca Var Pondoh*)**

SKRIPSI

OLEH :

MIFTANA FITRI ADITAMI

NIM. 061191043

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**



**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
COOKIES MENGGUNAKAN SALAK PONDOH
(*Salacca Zalacca Var Pondoh*)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi

OLEH :

MIFTANA FITRI ADITAMI

NIM. 061191043

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:
**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
COOKIES MENGGUNAKAN SALAK PONDOH**
(Salacca Zalacca Var Pondoh)

Oleh :

MIFTANA FITRI ADITAMI
NIM.061191043

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 22 Agustus 2023

Pembimbing


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

HALAMAN PENGESAHAN

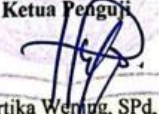
Skripsi berjudul:
**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI
COOKIES MENGGUNAKAN SALAK PONDOH
(*Salacca Zalacca Var Pondoh*)**

Oleh:
MIFTANA FITRI ADITAMI
NIM. 061191043


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

Hari : Kamis
Tanggal : 31 Agustus 2023

Tim Penguji:
Ketua Penguji


Dyah Kartika Wening, SPd, M.Gz
NIDN. 0619099102

Anggota/Penguji I


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 00251162210

Anggota/Penguji II


Aryanti Setyaningsih, S.Gz., M.P.H.
NIDN/0630049202

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi


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


Dekan Fakultas Kesehatan
Ns. Eko Susila, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftana Fitri Aditami
Nim : 061191043
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan Ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Tingkat Kesukaan Dan Kandungan Zat Gizi Cookies Menggunakan Salak Pondoh (*Salacca Zalacca Var Pondoh*)**" 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 di bimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali 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 ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya beredia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 31 Agustus 2023

Pembimbing

Yang Membuat Pernyataan



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210



Miftana Fitri Aditami
NIM. 061191043

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftana Fitri Aditami

Nim : 061191043

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih mendia/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi Cookies Menggunakan Salak Pondoh (Salacca Zalacca Var Pondoh)”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 22 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Miftana Fitri Aditami

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Miftana Fitri Aditami
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarnegara, 20 Juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Griya Bawang Permai, Kecamatan Bawang, Kabupaten Banjaregara, Jawa Tengah
Email : miftanafitri00@gmail.com
No. Hp : 081225197043

Riwayat Pendidikan :

1. TK Perwanida : Lulus 2005
2. SD Negeri 2 Semampir : Lulus 2011
3. SMP Negeri 1 Bawang : Lulus 2014
4. SMK Negeri 1 Bawang : Lulus 2017
5. Universitas Ngudi Waluyo : Lulus 2023

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2023
Miftana Fitri Aditami
061191043

TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN ZAT GIZI *COOKIES* MENGUNAKAN SALAK PONDOH (*Salacca Zalacca Var Pondoh*)

ABSTRAK

Latar Belakang : Buah salak bersifat mudah rusak, umur simpan terbatas, sehingga diperlukan penggunaan teknologi yang tepat guna mengolah salak . Olahan salak diproses dengan menggunakan teknologi sederhana, dapat bertahan cukup lama adalah pembuatan tepung salak. Tepung salak diolah menjadi bahan baku pembuatan produk olahan menjadi *cookies*.

Tujuan : Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan zat gizi dalam olahan *cookies* tepung salak

Metode : Penelitian ini menggunakan *experimental design*. Sampel yang digunakan sebanyak 25 panelis tidak terlatih. Dilakukan dengan pembuatan 4 formulasi pada masing-masing produk dengan menggunakan tepung salak F1 (25% : 75%), F2 (50% : 50%), F3 (75% : 25%), F4 (100%) kemudian dilakukan uji kesukaan. Selanjutnya dilaksanakan uji kandungan zat gizi. Analisis kandungan kadar protein, abu, air, lemak, karbohidrat dan serat.

Hasil : Kandungan protein *cookies* salak pondoh yaitu 7.6%, Energi 469.615 Kkal, Abu 1.60%, kadar air 4.3%, kadar lemak 19.9%, karbohidrat 64.9%, kadar serat 2.8%. Hasil uji *cookies* berdasarkan tingkat kesukaan tertinggi adalah F2 dengan nilai rerata warna (78.4%) , aroma (75.3%) , rasa (77.6%) , tekstur (74,4%) .

Simpulan : Formula *cookies* salak pondoh yang paling disukai adalah formula 2 dengan nilai rata-rata 76.4% dalam kategori “Cukup”.

Kata Kunci : *Cookies*, Salak Pondoh, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health Nutrition Study Program
Thesis, August 2023
Miftana Fitri Aditami
061191043

LEVEL OF FAVORITE AND NUTRITIONAL CONTENT OF COOKIES USING SALAK PONDOH (Salacca Zalacca Var Pondoh)

ABSTRACT

Background: Salak fruit is perishable, has a limited shelf life, so it is necessary to use appropriate technology to process snake fruit. Salak processed using simple technology that can last quite a long time is making snake fruit flour. Salak flour is processed into raw materials for making processed products into cookies.

Objective : The aim of this research was to determine the level of preference and nutritional content in processed salak flour cookies.

Methods: This study used an *experimental design*. The samples used were 25 untrained panelists. It was carried out by making 4 formulations for each product using salak flour F1 (25%: 75%), F2 (50%: 50%), F3 (75%: 25%), F4 (100%) then a preference test was carried out . Furthermore, the nutritional content test was carried out. Analysis of the content of protein, ash, water, fat, carbohydrates and fiber.

Results: The protein content of Pondoh salak cookies is 7.6%, energy 469,615 Kcal, ash 1.60%, water content 4.3%, fat content 19.9%, carbohydrates 64.9%, fiber content 2.8%. The cookie test results based on the highest level of preference were F2 with average values for color (78.4%), aroma (75.3%), taste (77.6%), texture (74.4%).

Conclusion : The most popular salak pondoh cookie formula is formula 2 with an average score of 76.4% in the "Fair" category.

Keywords : *Cookies*, Salak Pondoh, Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber

KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Puji syukur penulis pajatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat dan ridho-Nya serta sholawat dan salam penulis panjatkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi Cookies Menggunakan Salak Pondoh (*Salacca Zalacca Var Pondoh*)”**.

Skripsi ini salah satu syarat akademis dalam rangka menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Gizi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Selain itu peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini tidak terselesaikan tanpa adanya doa, usaha, ikhtiar tawakal dan ridho-nya. Peneliti juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, maka penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, 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 dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan,kritik serta saran dalam penyusunan Proposal penelitian ini.

5. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa membimbing, memberikan semangat, dorongan, motivasi dari awal hingga menyelesaikan Pendidikan Sarjana.
6. Ibu Dyah Kartika Wening, S.Pd., M. Gz dan Ibu Aryanti Setyaningsih S.Gz.,M.P.H selaku penguji skripsi saya yang telah memberikan koreksi, arahan serta saran dalam penyusunan tugas akhir saya serta Bapak Ibu Seluruh dosen beserta staff Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Umiyati dan bapak Khanifan selaku Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan baik itu doa, motivasi, semangat dan materi kepada penulis dalam menuntut ilmu setiap langkah kehidupan penulis.
8. Sahabat sekaligus keluarga (Fina Yunar, Afthonah, Sinta, Fattin, Sherlly, Anggit) yang selalu memberikan dukungan, semangat, hiburan dan motivasi untuk selalu berjuang hingga dapat menyelesaikan Pendidikan S1 Gizi di Fakultas Kesehatan Ngudi Waluyo.
9. Teman saya Fina, Isti dan Ara yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada diri saya sendiri yang sangat saya cintai.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak.

Wasalamualaikum Wr. Wb

Ungaran, 22 Agustus 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. H. H.', written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Salak	Error! Bookmark not defined.
2. Tepung Salak	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Cookies</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Tingkat Kesukaan	Error! Bookmark not defined.
5. Analisis Kandungan Zat Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Alat dan Bahan	Error! Bookmark not defined.
F. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
I. Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
K. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
L. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Produk	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Kandungan Gizi salak pondoh per 100 gram....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2	Syarat Mutu Kue Kering Menurut SNI 01-2973-2011	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.3	Resep <i>Cookies</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.4	Kandungan Gizi Tepung Terigu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2	Alat dan Bahan	Error! Bookmark not defined.
Table 3.3	Formulasi Resep Cookies Salak Pondoh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Hasil Uji Tingkat Kesukaan Cookies Salak Pondoh Formula I ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Hasil Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Salak Pondoh Formula II.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Hasil Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Salak Pondoh Formula III	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Hasil Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Salak Pondoh Formula IV	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Kandungan Gizi Pada <i>Cookies</i> / 100 gram	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Diagram Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Diagram Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Diagram Alur dalam Pembuatan Tepung salak	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 3.2 Diagram alur pembuatan cookies tepung salak	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 3.3 Diagram Alur pada Uji Analisis Nilai Kadar Air ...	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
Gambar 3.4 Diagram alur uji analisis kadar protein	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 3.5 Diagram Alur Uji Analisis Nilai Kadar Lemak	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 3.6 Diagram alur uji analisis kadar serat .	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.7 Uji Tingkat Kesukaan Produk Cookies Tepung Salak	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Gambar 3.8 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian dan Mencari Data .**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Keterangan EC **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Hasil Uji Proksimat Dan Serat Kasar Formula 2 .**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Rincian Anggaran Biaya Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Form Uji Kesukaan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Jadwal penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian Pembuatan Produk Cookies **Error! Bookmark not defined.**

